Завершение обучения в школе связано с выпускными экзаменами. В 9 классе ГИА – Государственная итоговая аттестация, в 11 классе ЕГЭ – Единый государственный экзамен. Результаты выпускных экзаменов имеют большую значимость для выпускников.

Экзамены проводятся в форме тестирования. Успешность тестирования зависит не только от знания учебного материала, но и от сформированности особых навыков: умения выделить существенные стороны в каждом вопросе и отделять их от второстепенных, умения оперировать отдельными фактами, взятыми из общего контекста.

Ежегодно после проведения экзаменов проводятся социологические опросы, в которых выпускники дают оценку трудностям, возникшим у них во время проведения экзаменов. Среди самых часто встречающихся трудностей школьники отмечают следующие:

1. Нежелательные установки по поводу экзаменов: *эмоциональный негатив* к экзаменам и организаторам или *предубеждени*я, что экзамены не имеют никакого значения, учить не следует, всё можно списать.

2. Низкая осведомлёность по поводу возможных стратегий деятельности. Большинство выпускников не имеют осознанной стратегии действий на экзамене. В крайнем случае, они просто пропускают незнакомые им вопросы.

3. Высокий уровень тревоги. Существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если человек не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности.

На этапе подготовки к экзаменам рекомендуем старшеклассникам придерживаться некоторых правил.

1. Организация рабочего места. Убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
2. Организация предэкзаменационной работы. Следует равномерно распределить учебный материал на все время подготовки (количество вопросов делится на время подготовки к экзамену).

Организация режима дня. *Нормальный ночной сон* снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, а так же играет важную роль в механизмах памяти. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. *Чередование умственной и физической деятельности.* Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз*.* Способ физической активности не имеет существенного значения — это может быть обычная физзарядка, аэробика, танцы и пр. Помимо кратковременных перерывов в режиме дня следует предусмотреть 1 —2 больших часовых перерыва для *прогулок на свежем воздухе*. Прогулки летом желательно организовывать в парках, скверах и других местах, имеющих зеленые насаждения с тем, чтобы обеспечить активную вентиляцию легких и насыщение организма кислородом.

3. Организация режима питания. Во время интенсивной умственной работы *рекомендуется 4-5 разовое питание*. При более редком питании поступление большого количества питательных веществ вызывает перенаполнение желудка, прилив крови к нему и, соответственно, нарушение кровоснабжения мозга, что вызывает вялость и сонливость. Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен. Очень важно наличие в пище *свежих растительных продуктов* - овощей и фруктов. Кроме свежих овощей и фруктов, в качестве источника витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также применять поливитаминные комплексы с добавлением микроэлементов.

Для эффективной сдачи экзамена советуем придерживаться следующих правил.

ПРАВИЛО №1: «Будь внимателен!»В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.).

ПРАВИЛО №2: «Соблюдай правила поведения на экзамене!»Если у тебя возник вопрос организатору проведения в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

ПРАВИЛО №3: «Сосредоточься!» После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться на содержании экзаменационных материалов. Соблюдай регламент выполнения заданий (в этом тебе помогут следующие правила).

ПРАВИЛО №4: «Не бойся!» Ограничения во времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

ПРАВИЛО №5: «От простого – к сложному!»Начни с вопросов, в ответах на которые ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, ты войдешь в рабочий ритм, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

ПРАВИЛО №6: «Пропускай!»Надо сначала пропустить трудные или непонятные задания. Вернёшься к этим заданиям позднее. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

ПРАВИЛО №7: «Читай задание до конца!»Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам». Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

ПРАВИЛО №8: «Думай только о текущем задании!»Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном задании не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

ПРАВИЛО №9: «Исключай!»Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

ПРАВИЛО №10: «Запланируй два круга!»Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

ПРАВИЛО №11: «Угадывай»! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Думай о том, что каждое задание — это шанс набрать баллы.

ПРАВИЛО №12: «Проверяй!»Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

ПРАВИЛО №13: «Не огорчайся!» Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий может оказаться вполне достаточным для хорошей оценки.

Список используемой литературы:

1. М. Ю. Чибисова «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями» - М: Генезис, 2009

2. Газета «Школьный психолог» № 8, 2006, статьи: «Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ» Е. Чеботарева, «Можно ли убежать от стресса?» И. Левина-Домбровская, «Психопрофилактика экзаменов: приемы и рассуждения» С. Поляков, М. Ерхова, «Антисртессовый классный час» В. Родионов.

3. Костенко С.И., Пухова Н.В., Москвина А.В. Психологическая подготовка к ЕГЭ.

http://menobr.ru/material/default.aspx?control=15&id= 10497&catalogid=1075.