**Советы участникам ГИА**

Экзамены - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.          
При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.  
Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.   
Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.  
Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.  
Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.   
  
**Некоторые полезные приемы**  
   
Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.  
Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.   
Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.  
Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.   
Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.