**МБОУ города Костромы «Средняя общеобразовательная школа № 24»**

**Психологическая служба**

**Памятка учащимся при подготовке к ГИА**

1. Необходимо правильно организовать свое рабочее место, освещение, техническое оснащение, все должно находиться в пределах вытянутой руки. Все отвлекающие предметы нужно убрать, телефон поставить на беззвучный режим. Своих близких необходимо предупредить, что ты начал занятия, попроси их, что бы они тебя не отвлекали.
2. Составляй себе план занятий на день.
3. Заниматься необходимо по 40-50 минут, делая 20-минутные перерывы, время отдыха можно посвятить не сложным физическим упражнениям, в хорошо проветренной комнате.
4. Начинать следует с самых сложных занятий, разбив их на несколько частей, затем переходить к самым простым.
5. Самые благоприятные периоды для занятий это с 10-12 утра, и с 16-18 вечера. В это время наступает пик работоспособности. В 19-00 необходимо закончить все занятия. Но можно за 30 минут до сна повторить материал для заучивания, так же благоприятное время для повторений, после пробуждения, на свежую голову.
6. Главное распределение повторений по времени. Повторять материал рекомендуется сразу в течении 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
7. Не надо стремиться к тому, чтобы запомнить весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составление плана, схем.
8. Дочитывайте условия задач и заданий до конца, не додумывайте сами, тогда не совершите ошибок.
9. Обязательно советуйся с родителями, учителями и одноклассниками, если у тебя возникают трудности в процессе подготовки.
10. Готовясь к экзаменам, никогда не думай, о том, что не справишься с заданиями, а напротив, рисуй в воображении себе картинку триумфа победы.