

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

**Памятка
для тех, кто
готовится сдавать
ГИА**

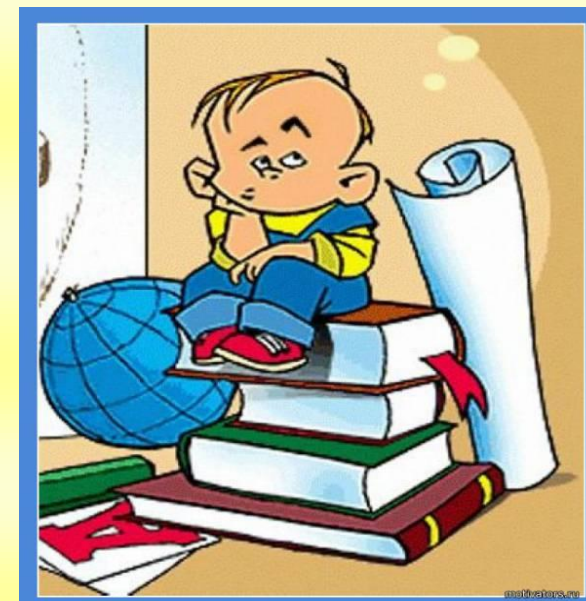
Советы выпускникам



**Экзамены любого типа –
всегда трудное испытание. И
если правильно и вовремя
готовиться, то любой в
состоянии одолеть
предстоящие трудности, не
потратив лишних сил и,
конечно же, нервов.**

**Постарайтесь
адекватно оценить свои
сильные стороны и
опирайтесь на них при
подготовке и сдаче
экзамена. И у Вас всё
обязательно получится.**

Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК
Н.Г. Герасимова
Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 3-17-09

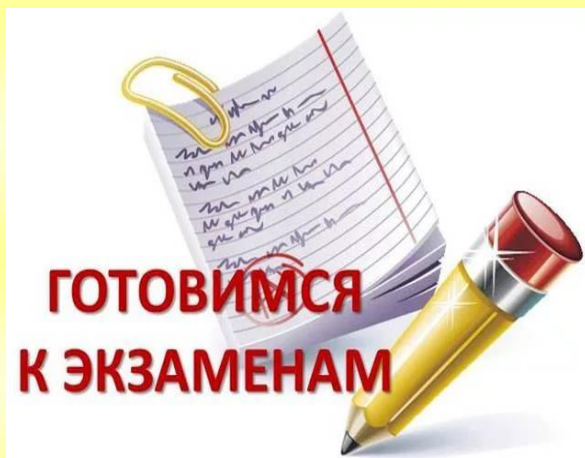


**г. Новокубанск
2021-2022г.**

Уважаемые выпускники!

Вам предстоят итоговые экзамены – один из важнейших этапов в вашей жизни, во многом определяющий будущее.

Данные рекомендации помогут вам подготовиться к экзаменам, чтобы процедура сдачи ГИА была максимально безболезненной и успешной для вас.



Думайте

о позитивном результате сдачи экзамена

Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания.

Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.

Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания

Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас. Стремитесь к успеху!

Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену

Для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но

качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.

Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами

Кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером.

Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.

