**Психологи в помощь участникам ГИА**

**Подготовка к ГИА**

Каждый год с 1 сентября выпускники отправляются навстречу главному школьному испытанию – единому государственному экзамену. Подготовка к ГИА– дело ответственное: этот экзамен является пропуском к дальнейшему образованию.

Поэтому приглашаем всех заинтересованных выпускников и их родителей, педагогов на эту площадку для обсуждения разнообразных вопросов, главный из которых «Как успешно пройти итоговую аттестацию без стресса?».

**Когда же начинать готовиться к ГИА?**

Подготовка к ГИА требует усвоения огромного количества информации и эффективного управления временем. Чтобы обучение не стало стрессовым фактором, начинать готовиться нужно как можно раньше. Нам кажется, что времени впереди много, поэтому откладываем подготовку на потом, иногда дотягивая до последних дней. Такие ситуации часто заканчиваются одинаково – чем ближе к сроку сдачи, тем больше волнений, потому что объём неусвоенного материала уже настолько велик, что становится непонятно, с чего начать.

**Нужно ли начинать готовиться заранее?**

Последовательная и систематическая работа – залог успеха. Если начать готовиться к экзамену прежде, чем сработает учебная тревога, это даст гораздо лучшие результаты, чем сильное напряжение за несколько недель до начала.

**Можно ли подготовиться за месяц?**

Если беспокоит такой вопрос – это уже хорошо. Потому что многие выпускники даже не задают его, а идут сдавать экзамен с надеждой на удачу. К сожалению, шанс отличиться при недостаточном количестве времени на подготовку низок, так как система ГИА хорошо проверяет именно усвоенные знания.