ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

**Как готовиться к ЕГЭ.**

**Подготовка**

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.п.
2. Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие разделы, темы.
3. Начинайте с самого трудного, с тех разделов, которые знаете хуже всего.
4. Полезно сконцентрировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
5. Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету.
6. Тренируйтесь с секундомером/таймером, засекайте время выполнения тестов.
7. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал по составленным схемам.
8. Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
9. Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.
10. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:
	* сделать паузу в работе;
	* выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
	* подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;
	* опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
	* постараться каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.
	* силы восстанавливает сон – спать необходимо не менее 8 часов в сутки.

# Борьба со стрессом и переутомлением

* Позаботьтесь о том, чтобы ваш организм получал достаточно витаминов в период подготовки к экзамену.
* Очень полезны физические упражнения. Занимайтесь спортом, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу.
* Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы:

слушайте расслабляющую музыку,

смотрите на небо, облака, мечтайте;

уделяйте время любимым занятиям

выделяйте достаточное время для сна

общайтесь с друзьями и родственниками.

## Накануне тестирования

1. Закончите повторять материал в первой половине дня, вторую половину посвятите созданию положительного настроя. Расслабьтесь, займитесь любимым делом. Пообщайтесь с близкими людьми, послушайте музыку.
2. Подготовьте все необходимое для завтрашнего дня: одежду, обувь, ручки, паспорт, воду, шоколад, деньги на проезд.
3. Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с морской солью, с добавлением расслабляющего аромомасла.
4. Заходить в интернет вечером накануне экзамена не рекомендуется, чтобы избежать получения негативной информации.
5. Лечь спать необходимо до 24.00, не забывая завести будильник на утро. Выспитесь как можно лучше. Дайте своему организму отдохнуть и набраться сил перед экзаменом.
6. Утром в день экзамена - контрастный душ, легкая зарядка помогут активизировать организм. Легкий завтрак. Лучше пить минеральную или простую чистую воду. Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь, скажите себе «сегодня у меня все получится».
7. Выйти из дома необходимо с запасом времени, взяв с собой приготовленные вещи.
8. Общаясь утром с одноклассниками, рекомендуется обсуждать приятные темы, не создавая панических настроений.

**Рецепты успешной тактики выполнения тестирования.**

1. Создай нужный психологический настрой на работу. Сядь удобно. Расслабь мышцы. Сделай дыхательную гимнастику для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды), медленный выдох. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки. Можешь сделать кинесиологическую гимнастику для активизации мозга: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.
2. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для тебя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки 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.
3. Распредели задания по времени и приступай к их выполнению, используя индивидуальную стратегию - от простого к сложному, или от сложного к простому (как тебе удобнее).
4. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.
5. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тесте не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном задании, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.
6. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
7. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Учитывай, что задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий может оказаться достаточным для хорошей оценки.
8. При появлении негативных эмоций на экзамене («все пошло не так») используй способы снятия напряжения:

- сделай перерыв – отвлекись от заданий, подумай о чем-нибудь хорошем

- зафиксируй обе ступни на полу, выпрями спину, разомни руки, плечи, уши

- сосредоточься на дыхании, посчитай вдохи и выдохи

- попей воду маленькими глотками

- осмотрись вокруг, мысленно назови 5 предметов

- выйди в туалет, умой руки и лицо прохладной водой

1. После выхода с экзамена позволь себе отдохнуть. Посвяти этот день себе, побалуй себя. Продолжить подготовку к очередному экзамену рекомендуется на следующий день.

### Получение результатов

* + Если ты получил недостаточное количество баллов, подумай к кому из своих близких людей или друзей ты можешь сейчас обратиться, чтобы обсудить эту ситуацию. Важно найти людей, которые могут тебя поддержать в этот трудный момент твоей жизни, старайся не оставаться один наедине с грустными мыслями.
	+ Ты можешь также обратиться за психологической помощью по **телефону доверия 8-800-3000122** (звонок бесплатный) или **в психологический центр** (консультация бесплатная).
	+ Вспомни, какой запасной альтернативный вариант ты продумывал для себя на случай неудачи на экзамене – найти временную работу, готовится к пересдаче на следующий год, пойти учится на платное заочное отделение, и т.д. Если ты заранее не продумал запасной вариант действий, начни обдумывать его сейчас, советуйся с родственниками и друзьями, доброжелательно настроенными по отношению к тебе или обратись к специалисту (психологу).

Педагог-психолог МАОУ «Лицей №4» Е.Г.Чепкасова