***Советы Выпускникам***

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением 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 больше, чем те, кто старается избегать неудач.

* **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](http://www.ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www.ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижению расслабления.

**Что делать если глаза устали?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

– посмотри попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.);

– напиши глазами своё имя, отчество и фамилию;

– попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);

– нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

* **Организация занятий**

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Раздели день на три части:

– готовься к экзаменам 8 часов в день (но не забывай делать мини-перерывы по 10 минут).

– занимайся спортом, гуляй на воздухе, отдыхай.

– спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность сделай себе тихий час после обеда.

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. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

* **Рекомендации по заучиванию материала**

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

* **Как вести себя во время экзамена.**

1. Перед экзаменом обязательно выспись.

2. Все вещи, которые понадобятся на экзамене – одежду, письменные принадлежности – приготовь заранее, в день перед экзаменом.

3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких цветов, вызывающих деталей костюма. Всегда помни о чувстве меры.

4. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

5. Смело входи в класс с мыслью, что всё получится.

6. Сядь удобно выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.

7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

– сядь удобно

– сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),

– задержка дыхания (2-3 сек.),

– медленный плавный выдох.

8. Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.

11. Когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах между собой не связаны.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!

14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.