

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а так же играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).

Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ЕГЭ является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёх разовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а так же мёд и грецкие орехи.

Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

Правильно организованный быт так же является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином. Эти вещи лучше исключить вообще!

## ПРИЕМЫ СОВЛАДАНИЯ С ЭКЗАМЕНАЦИОННЫМ ВОЛНЕНИЕМ

1. Переименование. Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность. Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование» или «очередной экзамен».

2. Разговор с самим собой. Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

## НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

### **Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

– **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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.

– **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

– **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

– **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь кон-

цовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

– **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

– **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

– **Запланируй два «прохода»!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.

– **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

– **Не пожалей двух-трех минут** на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся.

– **Будь внимателен!**

– **В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк).** От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

– **По поводу различных примет и обычаев.** Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и возможно совсем немного удача помогут вам сдать ЕГЭ.