**РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ОГЭ**

***Как психологически подготовиться к сдаче ЕГЭ?***

**Дорогие выпускники!**

В период подготовки и сдачи экзаменов человек затрачивает большое количество сил, энергии и здоровья. Для того, чтобы эффективно подготовиться и сдать экзамены, прежде всего, необходимо иметь прочные знания по предметам, но не менее важно уметь запоминать текст, регулировать собственную работоспособность, справляться с тревогой. Поэтому в период подготовки к экзаменам и в процессе сдачи экзаменов важно правильно себя психологически настроить. Надеемся, что предложенные рекомендации помогут вам успешно сдать экзамены и уверенно идти дальше по дороге жизни!

**Памятка для учащихся в период подготовки ЕГЭ**

Рекомендации по подготовке к экзамену :

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий на каждый день. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскачаться, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Если устали глаза, значит, устал и организм:
  Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
  Нарисуйте глазами своё имя, отчество, фамилию;

Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листке бумаги перед собой (20 сек)

***Как обеспечить гармоничную работу левого и правого полушария?***

В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной. Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

***Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам.***

Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«перекрестный шаг»** и проводится следующим образом:

- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.
- **Можно сделать это сидя,** приподнимая ногу на носок, навстречу руке.

Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, тот правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки. **Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**

Если нет возможности сделать „переерёстный шаг“, а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий приём: Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву „Х“, и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушария.

***Как выучить учебный материал?***

Главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка.

**Для этого необходимо:**

- **Начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохранять спокойствие. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.**
- **Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.**

- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
- В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, принимайте душ.
- Не пытайтесь учить все наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде рекламного ролика или плаката.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание может дорисовать ее.

Условия поддержки работоспособности

1) Чередование умственного и физического труда.

2) Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3) Беречь глаза: делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).

4) Минимум телевизионных передач!

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

### Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

## Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

Напрягите и расслабьте икры.

Напрягите и расслабьте колени.

Напрягите и расслабьте бедра.

Напрягите и расслабьте живот.

Расслабьте спину и плечи.

Расслабьте кисти рук.

Расслабьте предплечья.

Расслабьте шею.

Расслабьте лицевые мышцы.

Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

## Упражнения для релаксации

**Для рук**

1. сжать кисти рук в кулак, разжать
2. максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

**Для ног**

1. упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
2. упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

**Для лица**

1. собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
2. крепко зажмуриться,
подержать, расслабиться

**Для спины и плечевого пояса**

1. поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

**Помассируйте области мочек уха втечение 2-3 минут.**

## ПРОДУКТЫ СПОСОБСТВУЮЩИЕ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА:

Продукты, улучшающие память:

- **морковь** (особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тёртой моркови с растительным маслом;
- **ананас** (любимый фрукт театральных звёзд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина **С,** который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100 г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день;
- **авокадо** (источник энергии для кратковременной памяти за счёт высокого содержания жирных кислот. Достаточно ½ плода;

Продукты, улучшающие внимание:

- **креветки** (деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. достаточно 100 г. в день;
- **лук репчатый** (помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум ½ луковицы ежедневно;
- **орехи** особенно хорошо если Вам предстоит умственный «марафон». Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

Продукты которые помогают овладевать знаниями:

- **капуста** снимает нервозность;
- **лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- **черника с**способствует кровообращению мозга;

Продукты влияющие на эмоции:

- паприка способствует выделению «гармона счастья» - эндорфина;
- клубника быстро нейтрализует отрицательные эмоции;
- бананы содержит серотонин — вещество, необходимое мозгу, чтобы то

просигнализировал: «Вы счастливы!».

**ИЗБЕГАЙТЕ:** сахара, молочного шоколада, конфет, печенья, чипсов!

***Философия успеха:***

Запомните правило трёх ***«Н»***

- «***Н***ет ***Н***ичего ***Н***евозможного!»