**Рекомендации выпускникам по подготовке к экзаменам**

****

**Приёмы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче ЕГЭ.**

Во время стресса происходит сильное **обезвоживание организма**. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того, чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

**Кислородное голодание** мозга усиливает негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует приём под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти.Бывает, что ученик берёт билет и **не может** **сосредоточиться**. Как с этим бороться?

Каждый желающий может оптимизировать своё эмоциональное состояние и эффективность своих действий в любой стрессовой ситуации при помощи дыхательных упражнений. Во время выполнения человек подсчитывает свои вдохи и выдохи. Для этого надо сосредоточиться на самом процессе дыхания, прочувствовать, как воздух входит и выходит, и начать считать количество вдохов и выдохов. Вдох: один, выдох: два. Вдох: три, выдох: четыре. Таким образом нужно досчитать до ста. И так минимум три раза. Такое дыхание очень хорошо гармонизирует нервно- психическое состояние человека, влияет на вегетативные процессы. Самое главное в этой гимнастике: не контролировать дыхание, а дышать произвольно.

**Память** – это запоминание, сохранение и последующее воспроизведение информации. Для записи в память необходимо придать мыслям упорядоченную структуру. Любая организация запоминаемого материала облегчает работу памяти. Особенно эффективны мнемотехнические приёмы (приёмы запоминания), так как снабжение образующихся следов памяти «опознавательными знаками», или «адресами», намного упрощает доступ к ним.

**Приёмы работы с запоминаемым материалом:**

* группировка –разбиение материала на группы по каким- либо основаниям (смыслу, ассоциациям и др.);
* выделение опорных пунктов – фиксация какого- либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения);
* план – совокупность опорных пунктов;
* классификация – распределение каких – либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определённых общих признаков;
* структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое;
* схематизация(построение графических схем)- изображение или описание чего- либо в основных чертах или упрощённое представление запоминаемой информации;
* серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объёму, по времени, упорядочивание в пространстве;
* ассоциации
* установление связей по сходству, смежности или противоположности.

**Экзамены** (в строгом переводе с латыни - испытания) –это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

**Подготовка к экзамену:**

1.Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

2.Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой- либо картинки в этих тонах или эстампа.

3.Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

4.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. Возможно, постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.

5.Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

6.Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

7.Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

8.Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

9.Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Еда мыслителя**

Для того, чтобы максимально сосредоточиться на умственной работе, прислушайтесь к современным рекомендациям диетологов.

**Правило первое: не голодайте и не переедайте.**

Диета людей, занимающихся по многу часов в сутки умственным трудом, должна быть богата питательными веществами, но не перегружена калориями. спагетти с соусом подойдёт как нельзя лучше. А вот память сочетание углеводов и жиров может ослабить.

Еда мыслителя должна содержать хоть немного белка растительного или животного происхождения.

Вторая причина, по которой объедаться не стоит,- отток крови от мозга к желудку и кишечнику, но на голодный желудок мозг функционирует на треть хуже.

**Правило второе: выбирайте нужные мозгу продукты.**

**Рыба.** Рыба содержит легкоусвояемый белок, много микроэлементов, в том числе цинк, жирные кислоты, которые укрепляют наши «серые клетки» и заставляют их плодотворно трудиться.

**Морепродукты.** Важнейшая составляющая питания умных и работоспособных японцев –креветки, кальмары… Особенно много в морепродуктах йода, которому диетологи отводят важнейшую роль в укреплении памяти.

**Орехи.** Наиболее полезны для мозга грецкие орехи. Являются источником витамина Е, замедляющего старение и богатого кобальтом и медью. На втором месте – арахис. Он является источником магния, участвующего в передаче нервных импульсов.

**Фрукты.** Лучше всего укрепляют память бананы. Являются источником магния и витамина В6, уменьшают забывчивость, улучшают настроение.

Инжир – источник калия, фосфора, глюкозы. Апельсин даёт мозгу витамин С.

**Овощи**. Больше всего при умственной работе полезны так называемые красные овощи: сладкий перец, морковь, помидоры. В них много бета – каротина, который укрепляет зрение.

**Ягоды.** Ягоды полезны все для мозга. В них находятся витамины, укрепляющие стенку мозговых сосудов.

**Крупы**. Доказано, что коричневый рис, овсянка, гречневая крупа полезны для умственной работоспособности. Менее полезна манная крупа.

**Молочные продукты**. Лучше всего выбрать нежирный творог, он содержит лецитин, кальций, и витамин В2, полезные для улучшения памяти.

**Мясо**. Важный и нужный продукт для мозга. Является источником железа, белка, витамина В 12. Полезна наиболее нежирная говядина и телятина. Недостаток железа проявляется потерей способности запоминать и концентрировать внимание . А витамин В12 противодействует быстрой утомляемости и обладает противодепрессивными свойствами.

**Правило третье:** современная посуда. Готовить необходимо в эмалированной, керамической, стеклянной, но не алюминиевой посуде. Алюминий соединяется с компонентами пищи и ухудшает память при употреблении такой пищи.

**Правило четвёртое:** завтраку – да! Утром нужно «зарядить» мозг.

**Уважаемые выпускники!**

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность. Следует выделить три основные этапа:

— подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;

— поведение накануне экзамена;

— поведение вовремя экзамена.

**Подготовка к экзамену:**

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.п.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, т.к. они повышают интеллектуальную активность.
3. Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
4. Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен.
5. Чередуйте занятия и отдых.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем.
7. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
8. Тренируйте с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив мысленно рисуйте себе картину триумфа.

**Накануне экзамена**

— Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно! Вы уже устали и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы стать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, «боевого духу». Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

**Во время тестирования**

— В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию. Будьте внимательны!!! От того, как вы внимательно запоминаете все эти правила, зависит правильность ваших ответов.

**Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

* Сосредоточьтесь! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только тесты заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ваших ответов.
* Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм.
* Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.
* Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условие задания по «первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* Думайте только о текущем задании! Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном, как правило, не помогают, только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает вам и другой бесценный психологический эффект — забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.
* Исключайте! 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 5-7 (что гораздо труднее).
* Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким вопросам (первый круг). Тогда вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
* Угадывайте! Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять.
* Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Особенности успешной тактики выполнения заданий**

* После заполнения бланков, проясни все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих, для тебя должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время работы с материалами экзамена. 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 заданий, выполнение которых тебе «по силам», в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Не останавливаясь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, освободившись от нервозности, потом можешь вернуться к ответам на более трудные вопросы.
* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься, а также и такие, ответы на которые ты можешь не знать. Нельзя недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* Читай каждое задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении, не согласующемся с требованием инструкции к заданию. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* Думай только о текущем задании, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания 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.
* Многие задания можно решить быстрее, 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).
* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного на экзаменационную работу времени успеть пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, которые тебе доступны сразу, а потом спокойно вернуться и поработать над трудными ("второй круг").
* Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет наибольшую вероятность.