**НАСТРОЙСЯ НА ЕГЭ**

**Оцени себя**
Оцени количество дней на подготовку к экзамену: из общего количества дней до экзамена надо вычесть 2 дня перед экзаменом, выходные, праздники. Учесть, что подготовка может идти и по другим предметам. При оценке интенсивности надо иметь ввиду, что число двухчасовых занятий в день от 1 до 4.

Попроси близких и родных подбадривать тебя, хвалить за то, что ты делаешь хорошо, так как родители не замечают, что ребёнок старается, что он переживает за результат. Пусть не всегда все получается, но все-таки плюсы есть…

Обеспечь себе дома удобное место для занятий, проследи, чтобы никто и ничто тебе не мешало. ( телевизор, магнитофон, телефон, разговоры с домашними).

Позаботься о сне. Увеличивай время на сон приблизительно на 1 час. Лучше используй дробный сон и 1-2 часа спи днем.

Позаботься о правильном питании, чтобы не было упадка сил, раздражительности и слабости. Грамотное питание: морковь (для запоминания), лук (от усталости), орехи (выносливость), острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения), капуста (для спокойствия), лимон (для энергии), черника (кровоснабжения мозга), морская рыба (питание клеток мозга).

Используй эффективное время работы – 8-9 часов в сутки. Самое благоприятное время для восприятия информации с 7 до 12 и с 14 до 17-18 часов.

**Я ничего не успею, у меня ничего не получится…**
По статистике если ты решишь хотя бы …., то ты уже получишь «3», минимальное количество занятий поможет выйти тебе на уровень «4». Главное – четко следовать нашим рекомендациям.

**Я постоянно переживаю о том, сколько баллов получу за каждый экзамен. Смотрю информацию о проходном балле прошлого года на эту специальность, на которую поступал, и думаю, что не получу такую сумму баллов при всем желании…**
Не тревожься о количестве баллов, которые ты получишь на экзамене, и не расстраивайся после экзамена. Внуши себе мысль, что количество баллов не является совершенным измерением твоих возможностей.

**Чем ближе сроки экзаменов, тем чаще родители мне напоминают, что день результатов экзаменов скоро наступит и вот тогда…**
Не нервничай и попроси родителей не тревожить тебя накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ведь тебе всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ты, в силу возрастных особенностей, можешь эмоционально "сорваться".

**Когда я готовлюсь к экзамену, я начинаю думать, что не справлюсь, что задания слишком трудные для меня, что я ничего не знаю…**
Никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. И спех сам придет к тебе в руки.

**Я не умею рассчитывать время на выполнение заданий.**
Потренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (уже посчитано: на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

**Подготовка к ЕГЭ**
Больше тренируйся в выполнении тестовых заданий, чтобы не снизить тестовый балл. Чем больше отработанных материалов по выполнению тренировочных тестов, тем меньше времени будет тратиться на понимание инструкции к тестам и тем легче будет сосредоточиться, проконтролировать правильность выполнения заданий. Тренироваться в выполнении тестовых заданий, дабы приобрести навыки выполнения заданий для минимизации волнения на процедуре экзамена.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ, поболтать по телефону, послушать музыку и т.д. Так как безотрывное и многочасовое выполнение заданий, которое часто сопровождается переутомлением, головными болями, бессонницей и др.

Не стремись выучить наизусть весь учебник, дабы предусмотреть все возможные ошибки и заработать 100 баллов (это все равно практически нереально).Лучше понять суть, тогда детали присоединятся сами собой. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Для хорошего усвоения материала рекомендуется повторить его не менее 4 раз: 1 - общая ориентировка, 2 – выявление основных идей и их взаимосвязи, 3 - повторение наиболее существенных фактов, 4 – составление плана вопроса и дальнейшее повторение по нему.

Даже при острейшем дефиците времени по каждому вопросу нужно знать, по крайней мере основное. Не рассчитывай на везучий случай.

**Накануне экзамена**
Контролируй режим подготовки, не допускай перегрузок, ты обязательно должен рассчитывать время и чередовать занятия с отдыхом.

Во время подготовки к экзамену выпиши список волнующих тебя вопросов по различным темам, чтобы задать их на консультации. Также это заставит тебя подумать и проанализировать темы, тем самым ты более глубоко изучишь материал.

Не забудь на экзамен все необходимое: пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Также обеспечь себе комфортабельность (питание, одежда, очки…и т.д.)

Наблюдай за своим самочувствием! Ведь никто не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния, связанное с переутомлением Если ты почувствовал себя плохо, не затягивай с этим и предупреди принимающих экзамен. Получи справку и сдай экзамен в резервный день.

**При подготовке к экзаменам и перед ними меня постоянно одолевают мысли, вызывающие страх: "Я обязательно провалюсь на экзамене", "Я слишком глуп, чтобы понять этот материал". В мою голову уже ничего не может войти," и т.д.**
Небольшое расслабление (1-5 мин.) и настройка на спокойствие (аутотренинг) – рациональные спасительные мысли.

**Как всегда, все остается напоследок. В последние дни и ночи просто необходимо выучить весь оставшийся материал, а информации, как оказалось, осталось немало!!!**
Накануне экзамена обеспечь себе полноценный отдых, ты должен отдохнуть и как следует выспаться. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

**Меня постоянно одолевают мрачные мысли. Я боюсь не справиться с заданием, не решить, не сделать и т.д. Страшные картины провала на экзамене.**
Готовясь к экзаменам, никогда не думать о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисовать себе картину триумфа.