

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.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

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](#) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](#) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](#) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. 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. А о полноценном питании можно прочитать в разделе "Советы родителям" (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

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 удастся 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.

Чтобы волнение не блокировало левое полушарие, ответственное за логику, психологи советуют:

Смени направление мысли!

Поставь себе не одну, а несколько задач: например, освоить в летнее время искусство фотографии или заработать определенную сумму денег. Если не получится что-то одно, психика автоматически переведет тебя в режим «аварийной работы», выдвинув на первое место то, что до сих пор было второстепенным. Это сработает как [бальзам на рану](#): подумаешь, здесь не вышло, зато вот в этой области все замечательно! Если ВУЗ был «светом в окошке», в

случае неудачи может наступить полный мрак и выбраться из него будет не так просто.

Тебя беспокоит то, что ты оказалась выброшенной из ритма жизни? Ерунда какая! Можно подумать, что жизнь существует только в стенах академий! Ты не стала хуже, «не поступила» – это не клеймо! Обопрись на [дружеское участие](#) родителей, друзей, близкого парня.

Накануне экзамена

Ни в коем случае не зубри – бесполезно! Сходи в бассейн, устрой себе длительную велосипедную либо пешую прогулку. 25 минут [активных физических нагрузок](#) снимают нервное напряжение, накопившееся в течение дня. А здоровая мышечная усталость свалит тебя вечером в постель и даст возможность выспаться. Ясная голова – лучший помощник на экзаменах!

Можно в течение месяца можно попить валерьянку либо пустырник. Это поставит перед неврозом защитный барьер. Но не увлекайся сильнодействующими препаратами – их длительное применение приносит больше вреда, чем пользы.

Твои ненавязчивые союзники:

Настой мяты. 2 чайных ложки листьев мяты залей кипятком, дай настояться. Содержащийся в растении ментол успокоит мягко и без всяких побочных эффектов.

Хроническая усталость? Пополни запасы магния и витаминов группы В. Эти «спасатели» содержатся в рыбе, мясе птицы, говяжьей печени, финиках и горьком шоколаде. Налегай также на мюсли – это легкая и чрезвычайно полезная еда! Правильный рацион улучшит концентрацию внимания и запоминание информации.

Откажись на время экзаменов от серых и черных цветов! Мы зачастую недооцениваем значение цветотерапии, а между тем яркие цвета исподволь, но очень основательно настраивают психику на позитив.

Замучила бессонница? Не спеши принимать снотворное: ученые считают, что пик сонливости в ночное время наступает каждые 1,5 часа. Пропустила «вершину»? «Считать баранов» нет смысла: поможет примерно через час. Лучше займись чем-нибудь полезным, сон настигнет тебя через час.

Чтобы волнение не блокировало левое полушарие, ответственное за логику, психологи советуют:

Смени направление мысли!

Поставь себе не одну, а несколько задач: например, освоить в летнее время искусство фотографии или заработать определенную сумму денег. Если не получится что-то одно, психика автоматически переведет тебя в режим «аварийной работы», выдвинув на первое место то, что до сих пор было второстепенным. Это сработает как [бальзам на рану](#): подумаешь, здесь не вышло, зато вот в этой области все замечательно! Если ВУЗ был «светом в окошке», в случае неудачи может наступить полный мрак и выбраться из него будет не так просто.

Тебя беспокоит то, что ты оказалась выброшенной из ритма жизни? Ерунда какая! Можно подумать, что жизнь существует только в стенах академий! Ты не стал хуже, «не поступил» – это не клеймо! Обопрись на [дружеское участие](#) родителей, друзей, близких.