**Сдаем единый экзамен**

**Памятки - рекомендации при подготовке и сдаче экзаменов**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |

**Подготовка к экзаменам: советы психолога**

**Любой экзамен представляет собой стрессовую ситуацию** для того, кто его сдает. Подготовка к экзаменам сопровождается высокими эмоциональными, интеллектуальными и физическими нагрузками.

Напряжение нарастает из-за:

* высокой личной значимости будущего поступления в высшее или среднее профессиональное учебное заведение, т.к. обучение в них связывается с выбором жизненного пути, построением карьеры, личным успехом и т.п.;
* возникшей угрозы снижения самоценности – в случае неудачи на экзамене появляется или усиливается негативная установка «Я плохой», «Я глупый», «Я неудачница» и т.п.;
* неопределенности конечного результата – даже при достаточной усердной и добросовестной подготовке существует некоторая вероятность не пройти испытания;
* необходимости повторения, а нередко и освоения, большого объема информации – выпускные экзамены требуют достаточно глубоких знаний практически каждого учебного предмета за весь период обучения в школе;
* дефицита времени – недостаток времени возникает из-за необходимости готовиться к экзаменам в очень сжатые сроки;
* постоянного накопления эмоционального напряжения – эмоциональное напряжение, сохраняющееся после сдачи очередного экзамена, усиливает напряженность перед последующим, что приводит к утомлению, появлению чувства опустошенности и беспомощности;
* высокой ответственности перед педагогами, а также родителями, ближайшими родственниками и друзьями – каждый педагог связывает с выпускным классом определенные ожидания, например, все ученики закончат обучение на «хорошо» и «отлично»; у большинства родителей также появляются дополнительные ожидания по отношению к детям, их карьере, будущему жизненному успеху, многие из них вспоминают собственный успех или неудачу на выпускных экзаменах, собственный опыт карьерного роста.

Успех на выпускных экзаменах связан не только с глубоким знанием учебных предметов. Он во многом определяется высокой самодисциплиной, умением контролировать время подготовки и отдыха, способностью к преодолению эмоциональных и интеллектуальных нагрузок и барьеров. Научиться преодолевать лень, тревогу и усталость можно с помощью несложных приемов, которые предлагают психологи. Их применение помогает:

* ослабить эмоциональное напряжение;
* сохранить хорошее самочувствие и настроение.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ОСЛАБЛЕНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

Для ослабления эмоционального напряжения целесообразно использовать приемы и упражнения, направленные на тренировку:

* оптимального планирования времени;
* внимания;
* памяти;
* эмоциональной устойчивости.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ОПТИМАЛЬНОГО ПЛАНИРОВАНИЯ ВРЕМЕНИ

**Упражнение «Слоновая техника».** Упражнение используется при решении больших и очень больших задач. В основе техники – деление большой задачи на маленькие, каждодневные задачи. Главную задачу следует вообразить в виде слона. Например, при подготовке к экзамену по литературе в виде слона можно вообразить все художественные произведения, содержание которых необходимо знать. Конкретные произведения А. С. Пушкина, Л. Н. Толстого и т.п. представляются в виде ушей, хвоста, ног, хобота и других частей тела воображаемого слона. Решение маленьких задач, т.е. чтение и анализ отдельных произведений, поможет поглотить «слона» в целом.

*Инструкция. П*ри выполнении упражнения **«Слоновая техника»** пользуйтесь следующими конкретными правилами:

* относитесь спокойно к большим «слонам»;
* воспринимайте всех «слонов» как захватывающие ваше сознание возможности;
* в своем воображении разрежьте «слона» на маленькие удобные кусочки;
* сосредоточьтесь на задачах дня и «заглатывайте» кусочки каждый день;
* позаботьтесь о том, чтобы съедать одного и того же «слона», пока от него ничего не останется, а затем принимаетесь за другого.

**Упражнение «Вопросы к себе».** Упражнение направлено на структурирование объема и этапов работы, на творческую организацию времени. Его целесообразно применять при появлении большого количества задач, которые надо решать в сжатые сроки.

*Инструкция.* Непосредственно перед каждым важным этапом подготовки к экзамену задавайте себе следующие вопросы:

* Какова моя цель на этом этапе?
* Сколько времени в моем распоряжении?
* Как лучше использовать это время?
* Какие задачи нужно решить в первую очередь?
* В какой последовательности должны решиться эти задачи?
* Что нужно подготовить для решения каждой задачи?

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ВНИМАНИЯ

**Упражнение «Прогулка».** Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания, зрительной памяти.

*Инструкция.* Вспомните какую-либо улицу нашего села. Затем представьте себе прогулку по какой-либо стороне этой улицы. Гуляя в своем воображении по левой или правой стороне улицы, вспомните и назовите вслух (или запишите в тетради) все стоящие на ней дома, магазины и т.д. Вспоминать надо дом за домом, ничего не пропуская.

При случае можно проверить себя, насколько хорошо вы помните эту улицу.

**Упражнение «Спички».** Упражнение направлено на тренировку наблюдательности, объема внимания и зрительной памяти.

*Инструкция.* Приготовьте коробку спичек и лист газеты (или платок). Возьмите из коробки несколько спичек, не пересчитывая. Бросьте их на стол перед собой. Сосчитайте до трех и накройте газетой.

Спросите себя, сколько спичек вы бросили? Восемь?

Возьмите из коробки восемь спичек и на открытой части стола разложите их так, как те, что лежат под газетой (или платком).

Проверьте себя: откройте на две секунды лист, исправьте ошибки и проверьте себя снова.

**Упражнение «Юлий Цезарь».** Упражнение направлено на тренировку распределения внимания. В его основе одновременное выполнение нескольких действий.

*Инструкция.*

* Перемножьте в уме 36 на 24. Одновременно записывайте на листе бумаги хорошо известное стихотворение.
* Наоборот: читайте вслух стихи и одновременно на листе бумаги умножайте 36 на 24.
* Читайте вслух незнакомый текст, одновременно выполняя в уме какие-либо вычисления.
* Переписывайте из книги текст, одновременно производя вычисления в уме.
* Делайте то же самое, но у громкоговорящего приемника, телевизора.
* Делайте то же самое, но попросите окружающих задавать вам вопросы. Отвечайте на них, не прекращая переписывать текст из книги.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ПАМЯТИ

**Упражнение «Утро».** Упражнение направлено на тренировку эмоциональной памяти, способности контролировать эмоциональные реакции, спонтанное проявление чувств.

*Инструкция.* Выберите утром 10 минут покоя. Продумайте порядок своих дел в течение дня. При этом отвечайте на такие задаваемые себе вопросы:

1. Предполагаю, что наступающий день пройдет нормально. Смогу ли я выполнить все, что запланировано? Если нет, то, какие дела необходимо выполнить в первую очередь, какие дела наиболее важны, а что можно не делать?
2. Какие неприятные ситуации ожидают меня? Неизбежны ли они? Если да, то, как я собираюсь вести себя в неприятной ситуации?
3. Какие радости меня ожидают сегодня? Если никаких радостей не предвидятся, то, что я могу сделать с удовольствием, с охотой? Могу ли я это себе позволить сегодня?

Обдумывание предстоящего дня заканчивается тем, что можно вспомнить несколько строк любимого стихотворения, любимой песенки, приятные переживания, комплименты в свой адрес и т.п.

Главное в этом упражнении – убежденность в том, что все зависит от вас, от вашей воли и решительности.

**Упражнение «Вечерний взгляд назад»** направлено на тренировку долговременной памяти и обеспечение эмоционального равновесия.

*Инструкция.* Вечером, перед сном вспомните весь прошедший день: от подъема до настоящей минуты. Этот обзор должен быть образным и протекать перед глазами, как фильм. Важно при этом оставаться наблюдателем дневных событий и самого себя. Вы видите себя читающим учебник, разговаривающим с друзьями по телефону, отвечающим на вопросы родителей и т.п. При этом воспоминания о событиях должны идти по порядку.

Главная установка в этом упражнении – отделение самого себя от себя, а также от окружающих людей, вещей. Взгляд на себя как на постороннего участника событий.

**Упражнение «Экспресс-сочинение».** Упражнение направлено на тренировку образной памяти.

*Инструкция.* Возьмите наугад десять существительных, не связанных между собой. Добавляя любые другие слова, напишите логически связное сочинение. Разрешается изменять число и склонять выбранные существительные.

Попробуйте за 3-5 минут написать короткое сочинение, состоящее из следующих слов: дверь, верфь, грач, босс, жгут, зонт, друг, лифт, марш, краб.

Пример такого сочинения: «Босс встретился со своим другом по кличке «Краб». Намечалась серьезная операция по доставке японских зонтов. Они вошли в лифт новой высотной гостиницы «Грач» и прокрались в дверь своего номера. Раздались звуки марша. Затем по радио передавали, что загорелась верфь и что необходим жгут для оказания помощи».

Постепенно задание усложняется. Пример усложненного задания – написать сочинение из десяти слов, начинающихся с одной буквы, например «п».

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТРЕНИРОВКИ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

**Упражнение «Полчаса, которые принадлежат только мне.** Упражнение направлено на тренировку контроля спонтанного выражения эмоций.

*Инструкция.* Подарите себе хотя бы полчаса после занятий, чтобы отключиться и передохнуть перед следующим этапом работы. Проведите эти полчаса по своему желанию: погуляйте по улице села, почитайте стихи или прозу, послушайте музыку, поиграйте с любимым животным т.п.

В этом упражнении важно, чтобы это были полчаса, которые проведете исключительно по собственному желанию.

**Упражнение «Круговая кинолента».** Упражнение направлено на тренировку навыка контроля чувств.

*Инструкция.* Мысленно создайте сценарий небольшого фильма. Желательно выбрать сначала 5-7 кадров. При этом мысленно «склейте» первый и последний кадры, чтобы получился круг кадров-событий.

Начните «крутить» эту киноленту на внутреннем экране от первого до последнего кадра, затем еще раз, затем еще раз с большей скоростью. На любом кадре остановите «просмотр» и попробуйте прокрутить киноленту в обратном порядке с нарастающей скоростью.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ХОРОШЕГО ФИЗИЧЕСКОГО САМОЧУВСТВИЯ**

Несмотря на дефицит времени, необходимо помнить о своем здоровье. Физическая активность обеспечивается нехитрыми упражнениями. Существует несколько видов физических упражнений, обладающих высоким оздоровительным потенциалом.

* ***Бег трусцой и простой (обычный) бег.*** Бег трусцой наиболее удобен, так как всегда можно найти подходящую улицу или дорогу за порогом дома. Бег улучшает обменные процессы, необходимые для здоровья.
* ***Езда на велосипеде.*** Этот вид упражнений укрепляет мышцы, предупреждает повреждения суставов.
* ***Ходьба.*** Основное преимущество ходьбы как физического упражнения заключается в возможности заниматься в любом месте и в любое время: на улице, в помещении, даже тогда, когда ожидаешь транспорт. Однако надо помнить, что ходьба требует в три раза больше времени для достижения того же эффекта, который дает бег.

**Как пережить экзаменационный стресс без ущерба для здоровья**

**Экзаменационная пора в семьях многих выпускников - время нервное и суетливое.** Подчас мамы и папы нервничают гораздо больше самих детей, постоянно говорят на эту тему, дергают ребенка, пугают его страшными перспективами "несдачи". Между тем именно в это время подростки больше всего нуждаются в спокойной доброжелательной обстановке, в понимании и любви родителей.

Стоит немного снизить накал страстей, умерить родительские амбиции. Ведь гораздо важнее сохранить физическое и психическое здоровье ребенка, чем получить непременную пятерку ценой его будущего благополучия и счастья. Важно, чтобы сын или дочка твердо знали: какую бы отметку они ни получили на экзамене, какая бы неудача их ни постигла, любовь и вера в них родителей всегда останутся прежними. Тогда и самый сложный экзамен они будут сдавать увереннее и спокойнее.

Как правило, мудрее и правильнее всего ведут себя бабушки - не дергают, умеют порадовать чем-нибудь вкусненьким, стремятся создать дома условия для продуктивной работы. Конечно, не всем везет с бабушкой, но мамам стоит взять их пример на вооружение.

**От сложного к простому**

1. Распланируйте время, отведенное на подготовку к экзамену, распределите темы по дням.

2. Начинайте с самых сложных, плохо усвоенных или подзабытых тем. Более простые будет легче повторять, когда самое сложное уже будет надежно усвоено.

3. Освойте приемы рациональной работы с текстами учебников, научитесь правильно вести опорный конспект - по сути, им является хорошая шпаргалка.

4. Последний день перед экзаменом не должен быть напряженным, чтобы встретить испытание со свежими силами.

**Поможет визуальная память**

Во время подготовки очень важно соблюдать режим дня. Известно, что головной мозг способен интенсивно работать в среднем 8-9 часов в день, хотя бывают и исключения. Каждые 45-50 минут работы необходимо устраивать 10-15-минутный перерыв, во время которого надо подвигаться, выполнить какую-то несложную домашнюю работу, потанцевать и т.п. На небольшие прогулки врачи-гигиенисты советуют выходить не меньше двух раз в день. Можно просто походить, а можно покататься на велосипеде, лыжах, коньках - организм должен "проветриться".

Полезно готовиться к экзамену в паре с подругой или товарищем, пересказывая друг другу пройденный материал. Трудные формулы, определения, сложно запоминаемые даты нужно написать на листах бумаги и развесить по стенам комнаты, где занимается выпускник. Визуальная память у большинства из нас развита лучше, чем любая другая. В нужный момент эти образы сами всплывут перед глазами.

Если вы привыкли заниматься поздно вечером и ночью и это не наносит особого ущерба вашему здоровью, ломать стереотип не стоит - перестройка может оказаться затратнее. Но все же ночью полезнее для здоровья спать - сон должен быть не меньше 8 часов.

**Морковка на завтрак**

В напряженные периоды жизни, подобные подготовке к экзаменам, физиологические потребности организма угнетены. Поэтому подростки порой отказываются от еды или едят только определенные продукты. Наладить нормальное питание в это время очень важно - это создаст основу для полноценной подготовки. В рационе выпускника обязательно должны присутствовать:

- белки (мясо и, особенно, рыба, молочные продукты);

- витамины (свежие овощи и фрукты, зелень, соки).

Важно, чтобы питание в эти дни было регулярным (4-5 раз в день), а блюда - легкими, свежими и аппетитными на вид. Чипсы, сладости, газированные напитки лучше исключить - ничего, кроме вреда здоровью, тяжести в желудке и сонливости, они не приносят.

Помните, что стресс помогают снять шоколад, орехи, бананы, клубника. Морковь, капуста, сухофрукты (чернослив, курага, изюм, инжир), лимон и другие цитрусовые, а также мед способствуют запоминанию.

Если вы уже явно устали, а времени закончить тему немного не хватает, можно выпить чашку кофе, лучше с молоком и сахаром, но злоупотреблять им как стимулятором не стоит - в конечном счете от большого количества кофе вреда может быть больше, чем пользы.

**Таблетка для ума**

Некоторые хлопотливые мамочки в период экзаменов пичкают своих выпускников лекарствами "для головы" или "от нервов". Врачи напоминают, что никаких препаратов без медицинских показаний давать детям нельзя.

Единственным исключением может быть глицин. Это аминокислота, которая вырабатывается в нашем организме и обеспечивает работу головного мозга. Поэтому можно принимать ее дополнительно в виде таблеток в периоды повышенных интеллектуальных нагрузок.

Глицин улучшает обменные процессы в клетках головного мозга, чем повышает его работоспособность, слегка успокаивает, нормализует сон. Если нарушения сна от стрессов принимают стойкий характер, можно порекомендовать валериану в таблетках. И все.

Остальные назначения, если они необходимы вашему ребенку, может порекомендовать только врач, который его хорошо знает.

**Опасный синдром отличницы**

*Ученые многих стран исследовали влияние экзаменов и прочих испытаний на здоровье школьников и студентов. Достоверно известно, что накануне и в момент экзамена всегда возрастают артериальное давление, частота дыхания и потоотделение.*

*Более того, экзаменационный стресс влияет на человека даже на генетическом уровне, изменяя скорость синтеза ДНК. Изменяется газовый состав крови и микрофлора в полости рта. Резко увеличиваются энергозатраты, особенно у людей с высокой мотивацией к успешной сдаче экзаменов.*

*Известно, что большинство отличников среди выпускников школ - девочки. Некоторые из них заканчивают школу на круглые пятерки благодаря выдающимся способностям и довольно легко. А многие зарабатывают отличный аттестат тяжким трудом, часами просиживая над учебниками, недосыпая, отказываясь от всех радостей и развлечений своего возраста. И это не проходит бесследно.*

*Ученые НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков обследовали молодых беременных женщин и рожениц с отклонениями в течение беременности и родов. И выяснили, что абсолютное большинство из них - те самые бывшие отличницы, которые заплатили за свои школьные и институтские успехи здоровьем, и не только своим, но и своих детей. Это явление так и назвали - "синдром отличницы". Спросите себя сегодня: что важнее - лишняя пятерка в аттестате или счастье будущей женщины, жены и матери?*

**Психологическая готовность к ЕГЭ**

**Единый государственный экзамен в настоящее время стал очень популярной темой для обсуждения.** Исследования ученых показали, что более успешно сдают экзамен те выпускники, которые психологически к нему готовы.

Психологическая готовность к ЕГЭ предполагает три основных компонента подготовки: познавательный, личностный и процессуальный.

*Познавательные трудности* связаны в первую очередь с недостаточным объемом знаний или недостаточной степенью их усвоения и систематизации, недостаточным развитием общеучебных навыков. Среди психических функций, играющих важную роль в преодолении этих трудностей, выделяются высокая мобильность, переключаемость, хорошая организация деятельности и устойчивая работоспособность, высокий уровень концентрации и произвольности внимания, четкость мышления и сформированный план действий.

*Личностные трудности* связаны с недостаточным представлением о самой процедуре экзамена, отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке.

*Процессуальные трудности* связаны с отсутствием четкой структуры действий, поскольку сама процедура сдачи ЕГЭ неизвестна.

*Процессуальный компонент* рассматривается с точки зрения знаний о процедуре предстоящего экзамена (ЕГЭ). Поскольку ЕГЭ отличается от традиционного экзамена тем, каким образом нужно заполнять бланки, самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы-эссе), то незнание процедуры может повышать тревожность в несколько раз.

*Познавательный компонент* рассматривается с точки зрения умения работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня внимания, развитой логики и памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. Логика помогает не только связанно выражать мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного). Память в большей степени помогает в подготовке к экзамену для усвоения материала, а также помогает оперировать информацией, полученной непосредственно на экзамене.

*Личностный компонент* представлен тремя личностными характеристиками: интроверсия, организованность и эмоциональная стабильность. Интроверсия в данном случае рассматривается нами как способность сосредоточенно и самостоятельно работать с материалом, а не надеяться на помощь других, тем более что в условиях ЕГЭ поддержки и помощи от окружающих ждать не приходится. Организованность помогает планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и снизить вероятность описок, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха. Эмоциональная стабильность – эта та черта, которая является необходимой на любом экзамене. Это ключевая черта.

Эмоциональная стабильность важна для любого экзамена, независимо от формы его проведения, но оказывается, что тревожность может иметь различную по силе значимость, когда речь идет о разных предметах: для математики она более губительна, нежели для русского языка. Специфика самой формы проведения экзамена ЕГЭ (письменная форма, заполнение бланков, незнакомое окружение и люди) требует большей собранности и внимания, делая более успешными тех, кто на устных экзаменах имеет меньше шансов: организованных интровертов, привыкших работать самостоятельно, выбирая те стратегии организации времени, которые более адекватны во время письменного экзамена. Им не нужна внешняя поддержка со стороны окружающих, они не надеются на других, ожидания помощи только от самих себя, своих способностей. И, конечно же, само умение работать с информацией оказывается очень важным при работе на экзамене: внимательно вчитываться в вопрос, проверять себя, внимательно проставлять ответы, иногда опираясь на логику, да и просто понимать логику вопроса и связанно выражать свои мысли.

Что же делать тем, кто любит общаться с другими людьми и стремиться к контактам с другими, кто не стремиться составлять распорядок дня и планировать свое время заранее, кто любит спонтанность и активный образ жизни или часто переживает по различным поводам, волнуется перед сдачей экзамена? Неужели они не смогут сдать успешно экзамен, «обречены» его провалить? Вовсе нет. Ведь если у человека есть проблемы с логикой или вниманием, то эти способности можно развивать.

**Таблица 1. Значения коэффициента психологической готовности к ЕГЭ.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Шкалы теста «Психологическая готовность к ЕГЭ»** | **Коэффициент** | | --- | --- | | Знание о процедуре ЕГЭ | 0,71 | | Внимание | 0,41 | | Логика | 0,39 | | Память | 0,5 | | Интроверсия | 0,6 | | Организованность | 0,6 | | Эмоциональная стабильность | 0,64 | |  |

**Таблица 2. Какие навыки нужно развивать, чтобы лучше подготовиться к ЕГЭ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | | **Показатели** | **Навыки** | **Особенности** | | --- | --- | --- | | Знание о процедуре ЕГЭ | Представление об этапах проведения экзамена, о требованиях к заполнению бланков и правах школьника | Снижает тревожность, помогает больше внимания уделять решению задач и принятию решений: «осведомлен, значит, вооружен». | | Внимание | Умение концентрироваться на задаче при работе с цифрами и текстами | Помогает правильно понимать задания, избегать ошибок и описок при написании решений и ответов на бланках, учитывать всю необходимую информацию. | | Логика | Умение стоить логически связанные ответы и рассуждения, понимать логические связи в заданиях | Помогает правильно понять задания, связанно и логично излагать ответы, рассуждения, находить наиболее логичные ответы в тестах, если не уверен в правильности выбора. | | Память | Способность запоминать материал, полученную информацию, необходимую для сдачи экзамена | Помогает сосредоточиться на задании, вспомнить усвоенный материал и не отвлекаться на переспрашивание. | | Интроверсия | Как стратегия поведения: самостоятельная работа с заданиями, собранность, надежда только на свои силы, навыки самостоятельной работы с письменной информацией.  Письменная форма ответов более привычна и помогает лучше ответить на вопрос (есть время подумать, правильно сформулировать ответ) по сравнению с устной формой. | В ситуации ЕГЭ, когда вокруг незнакомые люди, помощь и поддержка оказываться не будет. Можно рассчитывать только на себя. Отвлекаться на других людей и знакомиться с ними в надежде на помощь – нет времени и возможности. | | Организованность | Как стратегия поведения: умение четко планировать свое время, расставлять приоритеты, успешно распределять усилия, все делать вовремя. | Помогает распределить время так, чтобы решить как можно больше заданий, уложиться во временные рамки, успеть перепроверить ответы, чтобы снизить вероятность описок. | | Эмоциональная стабильность | Как стратегия поведения: уравновешенность, умение управлять своими эмоциями, уверенность в своих силах. | Тревожность может негативно сказываться на результатах экзамена, потому что волнение может привести к тому, что выпускник забывает знакомый материал, становиться менее внимательным и т.д. Больше времени уходит на то, чтобы справиться с эмоциями. | |  |

**Как подготовиться к единому государственному экзамену**

**Весь учебный год выпускники усердно готовятся к главному испытанию школьной жизни — единому государственному экзамену**

Выпускники, у которых остались слабые места по тем или иным темам, должны сконцентрироваться на главном — выявить пробелы в знаниях и ликвидировать их.

**Правило трех карандашей**

Надо взять три цветных карандаша и попробовать без помощи учебников и шпаргалок прорешать части A и B контрольно-измерительных материалов (КИМ).

Карандашом одного цвета, например, синим, следует отмечать вопросы, ответы на которые вы знаете. Вторым цветом, например зеленым, — вопросы, на которые вы можете ответить с  трудом и  не  уверены, что ответы верные. И третьим цветом, красным, — вопросы, ответов на которые вы не знаете вовсе.

По соотношению цветов будет очевидно состояние подготовки к экзамену, а также выявлены слабые места. После этого можно приступать к повторению. Начинать надо с вопросов, которые отмечены третьим цветом. Следует найти в учебнике тему того вопроса, с которым возникли сложности, и вновь изучить ее. И таким образом проработать все «красные» темы. После этого «неуд» на экзамене вы уже не получите.

Далее следует взяться за вопросы, ответы на которые вы знаете слабо, и действовать по той же схеме. В оставшееся время повторите вопросы, которые знаете хорошо. Не бойтесь повторять материал не по порядку.

Не рвитесь сразу осваивать часть C, особенно если данный предмет не является профильным. К группе С следует переходить только в том случае, если хорошо решаете группу, А также более половины задач группы В. Если же чувствуете, что с более простыми примерами у вас пока трудности, лучше остановитесь на них. ЕГЭ дает выбор, какие задачи решать, так как заданий много.

**Как организовать день**

Чтобы за оставшиеся месяцы проработать все проблемные вопросы, важно составить план работы на каждый день. Необходимо распределить число вопросов по оставшимся до экзамена дням и четко следовать плану.

Работу следует чередовать с отдыхом. По мнению специалистов, оптимальный вариант — 40 минут занятий, 10 минут — перерыв. При изучении того или иного вопроса полезно структурировать материал — например, составлять планы и схемы. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал, и повторить его с помощью краткого плана.

Отработав часть «красных» вопросов, не забывайте один-три раза в неделю повторять их. Уделить этому можно 20–30 минут в начале каждого дня (в качестве разминки). Повторение можно внести в график работы, так как это важный этап подготовки. Ведь чтобы правильно решить большое количество заданий, необходима отработанная техника решений, или так называемая набитая рука.