**Регулярные занятия повышают шанс на успех**

***(рекомендации психолога)***

Период подготовки и сдачи ЕГЭ – это нелегкое и ответственное время для одиннадцатиклассников. Экзамены требуют от вас полной мобилизации интеллектуальных и волевых возможностей. Полученные результаты окажут заметное влияние на следующий этап вашего жизненного пути.

Следует заметить, что с проверочными испытаниями молодые люди сталкиваются уже несколько тысячелетий. Предъявление юношам сложных заданий, для выполнения которых требуются знания, выдержка и выносливость, строгая процедура оценивания используются со времен Древнего Египта и Древнего Китая. И пока человечество еще не придумало иную эффективную практику для того, чтобы выбирать лучших кандидатов для решения тех или иных учебных и профессиональных задач.

Никто не отрицает того, что экзамены влекут за собой большие эмоциональные и умственные нагрузки. Однако с этой сложной ситуацией можно успешно справиться, если грамотно распределить свои силы. При правильном подходе ЕГЭ могут стать средством повышения уверенности в своих силах и повышения личностной самооценки.

Попробуем выделить некоторые условия благополучного выполнения требований ЕГЭ при максимальном сохранении физического и психологического здоровья.

1. ***Бережное отношение к своему организму, здоровьесберегаюий режим***

Режим дня, соответствующий вашим индивидуальным особенностям, крепкий спокойный сон, правильное питание, небольшие, но регулярные прогулки на свежем воздухе, утренняя зарядка, спортивные игры, соблюдение питьевого режима необходимы для того, чтобы организм адаптировался к высоким психологическим нагрузкам, сохранились высокая работоспособность, необходимый темп интеллектуальной деятельности, возможность управлять своим эмоциональным состоянием в условиях стресса.

Опыт показывает, что человек, который физически чувствует себя хорошо, способен значительно лучше решать интеллектуальные задачи, яснее и точнее формулировать свои мысли.

1. ***Регулярные и целенаправленные занятия в течение учебного года, регулярное и целенаправленное повторение материала в течение месяца перед экзаменами***

Не существует особых психологических секретов и приемов, позволяющих молниеносно подготовиться к экзамену. Устойчивый интерес к предмету, готовность преодолевать возникающие трудности, систематические и целенаправленные занятия в течение учебного года (нескольких лет) – залог хороших результатов.

1. ***Регулярная тренировка внимания, памяти, мышления***

Память надежно сохраняет только хорошо переработанную информацию. Чем глубже перерабатывается информация, тем лучше она запоминается.

При подготовке к экзамену полезно не только прочитать параграф учебника, но и выделить главное, разобраться со сложными понятиями или формулами, ответить на вопросы. Полезно выполнять различные задания к тексту, заполнять таблицы, рисовать схемы и графики, обсуждать сложные моменты с учителем и одноклассниками.

Пишите конспекты, но только своими словами, лучше всего от руки. Этот способ позволит вам не только проанализировать, обобщить и систематизировать информацию, но и создать при запоминании такие же условия, как при воспроизведении информации. (По данным научных исследований, это положительно сказывается на результатах запоминания). Конспекты полезны еще и потому, что их удобно использовать при кратком повторении материала.

Оставьте один или два дня перед экзаменом на то, чтобы повторить изученное, дополнительно остановиться на наиболее сложных для вас моментах.

1. ***Правильный настрой на экзамен – спокойное рабочее состояние.***

Готовясь к экзаменам, сохраняйте спокойствие и уверенность в своих силах. Думайте о том, что для вас в том или ином учебном предмете по-настоящему привлекательно, интересно и важно, о том, в чем для вас заключается польза этих экзаменов. Это поможет настроиться на необходимый позитивный лад.

Помните, что каждый из вас уже накопил богатый и полезный опыт поведения на экзамене, выполнения контрольных и экзаменационных работ.

На экзамене постарайтесь выполнять работу спокойно, старательно и сосредоточенно, в привычном темпе. Не отвлекайтесь на мелочи. Для вас должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Все остальное подождет…

1. ***Чередование периодов активной работы и перерывов***

Помните о том, что не только в процессе подготовки, но и на экзамене полезно раз в час делать 5-7 минутные перерывы, чтобы дать отдохнуть глазам, размять шею и конечности.

1. ***Удобная одежда и удобная обувь***

Подберите одежду для экзамена так, чтобы она носила официальный характер, соответствовала ситуации, погоде, при этом была удобной и комфортной. Ничто не должно отвлекать вас от содержания экзамена.

1. ***Ровное глубокое дыхание***

В сложных эмоционально насыщенных ситуациях полезно следить за осанкой и дыханием. Результаты исследований показывают, что человек, который сидит в правильном удобном положении с прямой спиной и расправленными плечами, дышит ровно, плавно и глубоко. И он меньше подвержен тревоге.

1. ***Вера в успех – важное условие достижения высоких результатов на ЕГЭ!***