

## За 6 месяцев до ЕГЭ рекомендуется:

- **остановить свой выбор репетиторов и способов** подготовки к экзаменам, даже если ты узнал про «уникального» репетитора, 100% гарантию и т.д. не искушайся - это даст тебе возможность создать победный настрой и у своего преподавателя и у себя.
- написать совместно с преподавателем **план подготовки** по каждому предмету с **привязкой к датам** – повторение старых материалов, разбор сложных заданий, устные и письменные задания и т.д. – это позволит **равномерно** распределить нагрузку и не испытывать страх, что что-то упущено.
- соблюдать **режим работы и отдыха**: сон не менее 8 часов в день, отказ от вечеринок, предсказуемость завтрашнего дня, отдых между занятиями, во время поездок в транспорте – такой режим и немного скучная жизнь **помогают усвоению** экзаменационных материалов структурами **головного мозга**. Информация как бы укладывается **слоями** в **нужные** отделы и структуры в достаточном объеме. Во время экзамена такая **информация** обязательно «всплывёт». Если не высыпаться, нагружать себя новыми впечатлениями, то информация искажается и не усваивается в полном объеме.
- бережно относиться **к себе**: не ссорься с родными, ешь полезную и вкусную еду, слушай любимую музыку, вспоминай любимые моменты из твоего прошлого – посмотри фотографии, поговори с теми, кто был рядом. Такой подход помогает **сохранять** позитивный настрой и **любовь к жизни и к себе!**
- найти те условия, где тебе **хочется заниматься**. Возможно, что тебе может помочь присутствие какого-то человека – одноклассника, друга, родственника. Главное слово здесь – **ХОЧЕТСЯ!** Это **помогает психике** не тратить силы на внутренний конфликт.
- для **долговременного хранения** информации в памяти необходимо повторение. Читая 1 раз, ты «включаешь» в работу лишь **кратковременную память**, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Рассмотрим несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выбери тот способ, который показался ближе, тот, который подойдет именно тебе.

**I способ.** Использование перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.

**II способ.** Организация рационального повторения:

Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

**III способ.** Формула успешного повторения ОЧОГ.

**О - ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч - чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

**О - обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г - главное.** Перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе.



## За 3 месяца до ЕГЭ:

- двигайся по плану: заведи **настенный time-table** – размести там календарь, схемы твоего движения по материалам и запланированным действиям по предметам, «напоминалки», раздели «лёгкое» и «сложное». Меняй твой time-table по мере его выполнения, вычеркивай прожитые дни. Это поможет наглядно **видеть свои успехи** и следовать плану подготовки.
- можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они **повышают интеллектуальную активность**. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- продолжай соблюдать **режим работы и отдыха**: сон не менее 8 часов в день, отказ от вечеринок, предсказуемость завтрашнего дня, отдых между занятиями, во время поездок в транспорте – такой режим и немного скучная жизнь **помогают усвоению** экзаменационных материалов структурами **головного мозга**. Информация как бы укладывается **слоями** в **нужные** отделы и структуры в достаточном объёме. Во время экзамена такая **информация** обязательно «всплывёт». Если не высыпаться, нагружать себя новыми впечатлениями, то информация искажается и не усваивается в полном объёме.
- **чередуй занятия и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Подбери свой ритм.
- обязательно найди того, кто сможет **спокойно** и без критики **выслушать** тебя. Расскажи о своих страхах и переживаниях этому человеку. Обратись к психологу. Иногда полезно увидеть свои страхи со стороны – оказывается, что из любой ситуации **есть выход**. Кто-то когда-то уже выжил в подобной ситуации. Узнай, как это **получилось** у другого – что он делал, кто ему помог.
- **обсуди** и **создай** с родителями «**План Б**». Возможно, это будет несколько альтернативных вариантов поступления по той специальности, которая **тебе нравится** – разные ВУЗы, разные факультеты и т.д. Если ты не попадёшь в топовые ВУЗы, то ты

**сможешь компенсировать** отсутствие их статуса курсами в этих ВУЗах – работодатели обязательно **учитывают** это при приеме на работу. А лучше планируй свой **собственный** бизнес, тогда ты будешь хозяином, и всё будет зависеть только от тебя!

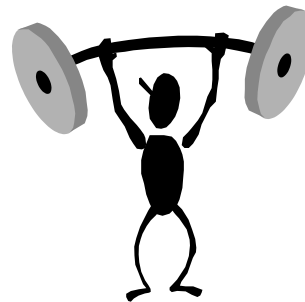
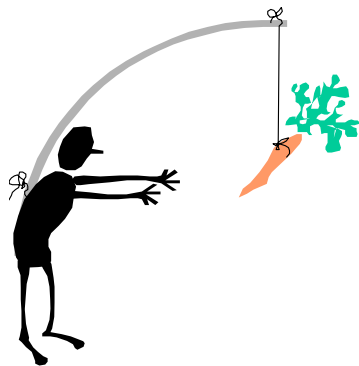
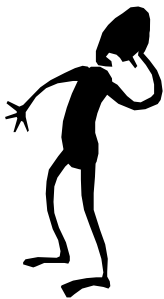
- наблюдай за собой: что помогает тебе концентрироваться на материалах, что помогает лучше запоминать, что помогает тебе отдохнуть – следуй за своими ощущениями и **помогай себе**. Это очень важно – быть в контакте с самим собой: наши ресурсы находятся в нас, наши ощущения и наше тело **подсказывает, где наш ресурс**.

- чередуй гуманитарные материалы и точные науки. Обязательно решай задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, слова (по русскому языку) - в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать **полностью, вслух**, как вы их выполняли, какой был ход ваших действия и рассуждения. Важно и то, что речь «про себя» **отличается** от речи вслух: она краткая, сжатая. Для того чтобы стать понятной другим, она требует перевода, расшифровки. И тогда оказывается, что не все можно перевести: что-то забыто, что-то в переводе кажется бледной копией, что-то видится как образ, картинка, а словами не выражается. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете **особый вид памяти** - речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. Только тут и выясняется, что вы **знаете твердо** и чем можете поделиться с другими, что - только для себя и поэтому требует дополнительного перевода, а что, как оказывается, вообще не знаете.

- мысленно рисуй себе картину **триумфа**, легкого **победного ответа**. Мысли о возможном провале не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

- найди предмет или действие, который станет твоим амулетом или ритуалом на время экзаменов: это **помогает организовать** психику и защитить тебя от перегрузки, создает мостик между работой, которую ты проделал за 10 лет учёбы, тем, что **накопилось в твоей голове** и ситуацией экзамена. В стрессе человек может потерять связь с

реальностью - предмет (амулет) или действие (ритуал) **помогают** **обрести** уверенность и ощущение **контроля** над ситуацией.



## Накануне и в день экзамена.

- накануне **лучше** прекратить занятия в середине дня. **Своевременно** лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с **ясной головой** и **хорошей памятью**.

- представь себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, садитесь, пишете и т. п. Итак, сначала вы представляете, как у вас дрожат руки или пересыхает в горле, а в голове не осталось ни одной мысли, но вот вы читаете задания: страх пропадает, вы сосредотачиваетесь и начинаете спокойно выполнять задание. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при **успешной сдаче экзамена**. Так ты **подготовишь** себя к стрессу, он станет заметно слабее. Ты почувствуешь энергию успеха.

- если вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны. Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

- утром **рекомендуется сделать** все **обычные** гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое **рабочее настроение**.



## На экзамене.

1. На экзамен нужно прийти точно в **назначенное время**, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.  
После сдачи одного экзамена следует остаток экзаменационного дня оставить для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.
2. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: **«Я спокоен! Я совершенно спокоен»**. Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
3. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Помни, что экзаменаторы просто люди и понимают, что с тобой может происходить.
4. Смело входи в класс с уверенностью, что **все получится**.
5. Сядь удобно, выпрями спину. **Подумай** о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах **«Я спокоен, я совершенно спокоен»**. **Повтори** их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение несколько раз сожми кисти в кулаки. Подвигай стопами ног. Если есть возможность выйти в туалет, даже, если ты не хочешь, сходи – просто, чтобы в движении утилизировался адреналин, который выделяется в результате стресса.
6. Выполни **дыхательные упражнения** для снятия напряжения:  
— сядь удобно,

- глубокий вдох через нос (4—6 секунд),
- задержка дыхания (2—3 секунды).

7. Слушай **внимательно**, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
8. Постарайся **сосредоточиться** и **забыть об окружающих**. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. **Читай задания до конца**. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
9. Просмотри все вопросы и **начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься**. Тогда ты **успокоишься** и **войдешь в рабочий ритм**. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
10. Когда приступаешь к **новому заданию**, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
11. Действуй **методом исключения!** Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
12. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. **Доверься своей интуиции!** Она сработает — ты учился 10 лет и многое знаешь!

13. Оставь время для **проверки** своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

14. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки **достаточно** одолеть 70% заданий.



**У тебя всё получится!!!**