**На этапе подготовки к экзамену…**

**Режим дня**

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

* Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
* Желательно заставить себя просыпаться пораньше.
* Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
* В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
* Делать перерывы каждые 60-90 минут.

**Во время ГИА или ЕГЭ:**

1. С**осредоточьтесь!**
2. **Начните с легкого!**
3. **Пропускайте** трудные или непонятные задания.
4. **Читайте задание до конца**! совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
5. **Думайте только о текущем задании**!
6. **Исключайте!**. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах.
7. **Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы .

**Рекомендации учащимся при подготовке к экзаменам**



**Подготовила**:**педагог-психолог**

 Карпова Р.С.

**Питание**

Далеко не последнюю роль в процессе запоминания и усвоения информации играет грамотное питание. Научно доказано, что концентрация внимания, память, хорошее настроение – совсем не случайность.

**Рекомендуемые продукты питания :**

* Лучшему запоминанию способствует морковь.
* От перенапряжения и психической усталости – лук.
* Орехи – для выносливости.
* Клубника и бананы помогут снять стресс.
* Для питания клеток мозга незаменима морская рыба.
* Ничто не освежит ваши знания так, как лимон.
* А непосредственно перед экзаменом не забудьте съесть шоколадку.
* капуста - избавит от нервозности;
* черника - улучшает кровоснабжение;
* рыба - питает клетки мозга



**Рекомендации учащимся при подготовке к ГИА(ЕГЭ)**

При подготовке к ГИА(ЕГЭ) чаще всего используют одну из следующих стратегий:

— «Выучить все от начала до конца»;

— «Постараться более-менее полно охватить весь материал, но особо обратить внимание на ряд тем»;

— «Сосредоточиться на наиболее трудных темах, а более легкие и так вспомнятся»;

— «Сосредоточиться на наиболее интересных и легких темах, поскольку так удастся успеть их повторить быстрее»;

— «Спросить у учителя, какие темы самые важные, их и повторить»;

— «Отобрать основные принципы и концепции, а также фактологический материал, который их подтверждает, а остальное можно будет „вывести“ из этого» и др.

**Приемы и рекомендации, позволяющие улучшить эффективность подготовки**.

* Создайте себе необходимые условия для подготовки(время суток,место подготовки,атмосфера) .
* Приложите усилие, чтобы заставить себя заняться подготовкой к экзамену. Установите себе норму, например, — одна тема. Подготовили тему — некоторое время отдохните, отвлекитесь на другие дела.
* Готовиться лучше в одиночестве. В противном случае все кончается длинными разговорами и пустой тратой времени.
* Если во время подготовки отвлекают какие-то мысли (нужно не забыть, что-то сделать или кому-то позвонить и др.), запишите их и продолжайте подготовку до заранее запланированного времени перерыва.
* Определитесь с объемом материала, который будете повторять: есть ли у вас учебник, какие-то методические пособия и т. д.
* В развитии каждой темы есть определенная логика. Поняв ее и изобразив на листе бумаги в виде схемы, вы сможете лучше запомнить материал, диаграммы, просто поясняющие картинки к изучаемому материалу.
* Используйте диктофон. На диктофон можно наговорить (или начитать) основные положения курса, а затем прослушивать их в свободное время. Лучше запомнится текст, который вы проговорите своими словами, четко и не слишком быстро.
* Не забывайте про разумный баланс работы и отдыха. В период подготовки к экзаменам периодически нужно менять вид деятельности, заниматься физическими упражнениями,

**Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников.**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

**Дыхательная гимнастика**:

 Существуют понятия ***успокаивающего и мобилизующего дыхания.***

* ***Успокаивающим*** будет такое

дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение. В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох, и затем глубокий выдох — вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном.

* ***При мобилизующем*** — после вдоха задерживается дыхание.Такое дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость при утомлении, способствует быстрому переходу от сна к бодрствованию, активизирует внимание.