**Психологические рекомендации**

**по подготовке к ЕГЭ и ГИА**

В настоящее время проблема методического сопровождения предметной подготовки к ЕГЭ и ГИА достаточно освещена, тогда как психологический компонент этой подготовки остаётся малоразработанным. Социально-педагогическая и психологическая служба школы вполне может решать некоторые задачи при подготовке к экзаменам.

Возможные трудности при сдаче экзаменов в основном связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции. Все эти трудности можно преодолеть через:

1. знакомство выпускников с особенностями сдачи ЕГЭ и ГИА для повышения их интереса к результатам;

2. повышение сопротивляемости стрессу в результате:

а) ознакомления с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации;

б) возрастания уверенности в себе, в своих силах;

3. развитие навыков самоконтроля с опорой на внутренние резервы.

Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается активность, деятельность становится малопродуктивной. Страх дезорганизует человека.

Человек либо теряет способность к деятельности, либо эта деятельность становится хаотичной. В состоянии экзаменационной тревожности и стресса наблюдается:

- повышение артериального давления;

- усиливается потоотделение;

- беспокойный сон;

- понижение волевых функций.

Все это, конечно же, не способствует продуктивной подготовке к испытаниям и очень мешает во время экзаменов.

Как в этот непростой период сохранить работоспособность, уверенность в себе, как поддержать хорошую физическую и психологическую форму?

**Советы выпускникам**

1. Способствовать успешной подготовке к экзаменам будет правильно организованный режим дня.

Планируя свой рабочий день, необходимо учитывать особенности своего организма, например, кто вы — «сова» или «жаворонок» и в зависимости от этого максимально загрузить наиболее продуктивное время учебой. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.

Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

2. Правильное питание — одно из условий успешной подготовки к экзаменам. Оно должно быть разнообразным, богатым витаминами и калорийным. Включите в ваше меню антистрессовые продукты:

 - зерновые культуры: содержат сложные углеводы, повышающие содержание серотонина, а следовательно, настроение;

- рыба, куриное и другое нежирное мясо: содержат белки, стимулирующие умственную деятельность;

- овощи, фрукты: содержат витамины, необходимые в борьбе со стрессом;

- молоко, орехи и др.: содержат калий, способствующий расслаблению мышц;

- сладости, содержащие простые углеводы, дают кратковременный эффект улучшения (на 17 с), однако можно перекусить с целью поднять себе настроение, употребив: фрукты, орехи, овсяную кашу, салат из фруктов или овощей, йогурт, кусочек шоколада.

Однако непосредственно перед экзаменом еда должна быть легкой.

3. Обратите внимание на организацию своего рабочего места. Распределите на рабочем столе все необходимые принадлежности в удобном для вас порядке, уберите лишнее.

Разместите на столе и стенах предметы и картинки в желтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

4. Составьте план занятий, определите для себя конкретную задачу на каждый день, т. е., что именно сегодня надо изучить. Читая учебник, выделяйте главные мысли. Научитесь составлять краткий план, схему ответа отдельно на каждый вопрос и желательно на бумаге. Повторяйте материал по вопросам.

5. При изучении и повторении материала помните правило «стирания следов».

Запоминание материала – это оставление «следов» в памяти. При изучении похожего материала «следы» накладываются и стираются. Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

**Уверенности и удачи Вам на экзаменах!**