***Рекомендации учащимся***

***«Как правильно подготовиться к ЕГЭ»***

***1. Правильно распорядиться временем:***

        Составляйте список дел, перечислите в нем совершенно необходимое, и то, что хотелось бы сделать. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

        Все дела разделите по категориям: самые главные - что нужно сделать в первую очередь, менее приоритетные - нужно сделать достаточно скоро, и, наконец, то, что   нужно сделать, когда будет свободное время. Следуя этой схеме, вы убедитесь, как рационально можно использовать время.

        Проанализируйте    причины    потери    времени.    После    напряженного   дня вспомните,   что   отняло   у   вас   время   и   снизило   вашу   продуктивность. Подумайте, как избежать в дальнейшем такие потери.

        Планируйте свою работу так, чтобы самое трудное приходилось на подъем продуктивности, а рутина –  на время спадов.

        Признайте, что вы несовершенны. Конечно, нужно стараться в любом деле, но вы должны твердо уяснить, что все делать идеально не может ни один человек. Если вы уделяете слишком много времени деталям, вы тратите время впустую - в любом деле есть главное и второстепенное. Помните о приоритетах.

2.  Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует ***оборудовать место для занятий***: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу и т.п. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

3.  ***Составлять план на каждый день подготовки***. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

4.   В  том  случае,   ***когда  нет настроения  заниматься***,  полезно начать с того материала, который вы знаете лучше всего, который более всего интересен.

5.   Обязательно следует ***чередовать работу и отдых***: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

6.   Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно ***повторять материал по вопросам***. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все. Что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

7.   При   подготовке   к  экзаменам   полезно   ***структурировать материал***  за  счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге.

8.   Помните, ваша задача не вызубрить материал, а понять. Поэтому ***концентрируйте внимание на ключевых мыслях.***

9.  Усвойте ***правило 3-х карандашей***. Внимательно не торопясь, прочтите вопросы (или программу) по предмету.

        Значком первого цвета отметьте вопросы, ответы на которые знаете хорошо и даже без подготовки можете ответить.

        Значком другого цвета пометьте вопросы, ответы на которые знаете слабо.

        И значком третьего цвета - вопросы, ответы на которые вы не знаете или знаете плохо.

        По соотношению этих цветов вы увидите состояние своей подготовки.

        После этого можно приступить к повторению материала.

        Вначале повторите материал, ответы на которые знаете плохо, используя учебники, конспекты. Уже «2» на экзамене не получите.

        Потом те вопросы, ответы на которые знаете слабо. Теперь «3» вы не получите.

        При таком способе повторения уходит ненужное волнение. В оставшееся время повторите те вопросы, которые вы знаете хорошо. Не бойтесь повторять материал не по порядку.

10.  Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что «провалитесь», а, напротив, мысленно ***рисуйте себе картину триумфа***. Мысли о возможном «провале» недаром называют саморазрушающими. Они не только вам мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же, как раз, и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава. Сосредоточьтесь на конкретных задачах.

11.  ***Если же желаете добиться успеха*** - ведите себя так, словно вы его уже добились.

12.  Идя на экзамен, ***сосредоточьтесь на достижение успеха***, не думайте о возможном провале.

13.  Помните, что ***вы не одиноки***. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и выжили. Так будет и с вами.

14.  ***Относитесь к стрессу как к источнику энергии***. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

15.  ***Оставьте один день перед экзаменом*** на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.

Надеюсь, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдачи единых государственных экзаменов.