**Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам**

**ОГЭ и ЕГЭ**

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Рекомендации учащимся для экзаменов**

***Время перед экзаменами***

* Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.
* Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте внести в план перерывы и время для приятных занятий.
* Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
* Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
* Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена.
* Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении согласно вашему плану.
* Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
* Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
* Делайте перед сном упражнения на расслабление.

***День перед экзаменом***

* Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
* Подготовьте одежду и всё то, что вы должны взять с собой на экзамен.
* Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.
* Представьте себе ещё раз, как вы на следующее утро спокойно идёте на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

***В день экзаменов***

* Начните день с расслабляющих движений.
* Очень легко, но питательно позавтракайте.
* Избегайте слишком большого количества кофе, никотина и колы.
* Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».
* Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.
* К автобусу, который повезет тебя на экзамен, ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Экзамен – сложная стрессовая ситуация и очень важно не теряться в экстремальной ситуации. Очень важно на экзамене владеть своими эмоциями!

«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его»- говорил Вольтер.

***Завтра первый твой экзамен.***

***За "отлично" зацепись.***

***Будь и дальше самым лучшим***

***По дороге в эту жизнь.***

***Предстоит еще так много.***

***Ко всему готовым будь.***

***Счастья мы тебе земного***

***Пожелаем на весь путь!***

**Упражнения для расслабления и снятия напряжения**

Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

* (4-6 сек.) Глубокий вдох чрез нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло «горячей монетки».
* (2-3 сек.) Задержка дыхания.
* (4-6 сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.
* (2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

* Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.
* Мысленно проговорите «Я спокоен». «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.
* «Я спокоен» 5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.
* «Я спокоен. Я готов. Я собран. Я уверен в успехе».
* Сожмите кисти в кулак, откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

Упражнения для снятия эмоционального напряжения

* Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз.
* Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
* Слегка помассируйте кончик мизинца.

«***Улыбка***» - Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы (помогает снять мышечное напряжение). Попробуйте написать свое имя головой в воздухе. (Это задание повышает работоспособность мозга).

«***Точечный массаж***» - Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами.

«***Левостороннее дыхание***» - Пальцем зажимаем правую ноздрю. Дышим левой ноздрей спокойно, неглубоко.

***Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо за столом, незаметно для окружающих***:

* Как можно сильнее напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.
* Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.
* Напрягите и расслабьте икры.
* Напрягите и расслабьте колени.
* Напрягите и расслабьте бедра.
* Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.
* Напрягите и расслабьте живот.
* Расслабьте спину и плечи.
* Расслабьте кисти рук.
* Расслабьте предплечья.
* Расслабьте шею.
* Расслабьте лицевые мышцы.
* Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

«***Улыбка фараона***»

В случае наступления стресса, встаньте прямо, поднимите подбородок немного вверх, разведите плечи и улыбнитесь. Включите свое воображение на полную катушку и представьте себя египетским фараоном, гордым, как сфинкс, и веселым, как Евгений Петросян. Сохраните свою улыбку и эту позу в течение двух минут, а потом расслабьтесь и сделайте несколько энергичных движений руками и наклонов туловища в разные стороны.

Результаты этого упражнения:

Физиологический: улучшение кровообращения в мимических мышцах и позвоночнике.

Психологический: возможность посмотреть с юмором на ситуацию, а в результате - повышение устойчивости к источнику стресса.

«***Ладони***»

Потрите ладони друг о друга пока не появится тепло. Это энергия силы. Далее «умойтесь» ладонями, потеребите пальцами мочки ушей, потрите уши.

Техника «глубокого дыхания»

Сделать глубокий вздох и в уме досчитать до 10, затем сделать глубокий выдох.

Повторить 2-3 раза