**Рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ**

**1. Подготовка в течение года**

Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно внести в интерьер комнаты желтый, фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Составьте план занятий. В зависимости от того, в какое время Вам легче вставать - используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, четко определите, какие именно разделы и темы Вы будете прорабатывать.

Начните с самого трудного - с того, что знаете хуже. Но если Вы чувствуете, что Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который более всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут -перерыв.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных по этому предмету тестов. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданиями, а напротив, мысленно рисуйте себе картину успеха.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить планы ответов, еще раз остановиться на самых рудных вопросах.

Потренируйтесь в четком написании печатных букв.

**2. Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней ночи. Это НЕПРАВИЛЬНО. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, немного погуляйте, примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

В пункт сдачи экзамена надо явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если в школе холодно, надо теплее одеться, на экзамене придется сидеть 3 часа.

Несколько полезных советов для более успешной сдачи ЕГЭ

Сосредоточьтесь! После заполнения бланков регистрации, когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы. «Спешите медленно»! Жесткие временные рамки не должны влиять на качество ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что правильно поняли то. что требуется.

Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех. которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, освободитесь от нервозности, голова начнет работать более ясно и четко. Вы войдете в рабочий ритм. Вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Просто глупо не добрать очков только потому, что не дошли до «своих» заданий.

Читайте задание ДО конца! Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия заданий «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думайте ТОЛЬКО О текущем задании! Читая новое задание, забудьте все. что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые Вы применили в одном, как правило, не помогают, а только мешают решить новое задание.

Забудьте о неудаче в прошлом задании. Думайте только о том. что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном- двух вариантах, а не всех пяти-семи.

Запланируйте два круга! Рассчитайте время, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда Вы успеете набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые Вам пришлось пропустить («второй круг»).

Проверьте! Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывайте! Если Вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбирайте такой вариант, который, на Ваш взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это нереально. Учитывайте, что тесты рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных Вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Всю полезную информацию, относительно подготовки к ЕГЭ, вы можете получить по адресу :