**Как правильно готовиться к экзамену**

Советы психологов.

**Планирование и распределение времени**:  
Напиши на листочке список всех дел, подчеркни в нем особенно важные пункты, и те, что желательно сделать. Регулярно отмечай, выполненные пункты, это позволит гордиться собой, придаст эмоциональных сил в дальнейшем.

**Проанализируй причины нехватки времени.** Вечером, перед сном, вспомни свой день и те минуты, которые могли быть использованы более рационально. Спланируй следующий день так, чтобы самое трудное приходилось на утренние часы, когда мы полны сил, а рутина – на время спадов.

**Необходимо понимать, что все мы несовершенны.** Невозможно сделать все, хотя к этому нужно стремиться. Научись расставлять приоритеты, не трать время впустую - в любом деле есть главное и второстепенное.

**Перед началом подготовки к экзаменам**, необходимо подготовить свое рабочее место: убрать все не относящееся к экзамену, разложить на столе учебную литературу, тетради, записные книжки и т.д. Было бы не плохо внести в окружение желтые и фиолетовые цвета, так как они положительно влияют на умственную деятельность.

**Необходимо планировать каждый день своей подготовки.** Нужно четко осознать, что конкретно сегодня ты будешь изучать.

**Если сегодня у тебя нет настроения** сидеть над учебниками, то нужно сделать усилие и заставить себя, но акцентировать внимание на более простых темах или темах, которые тебе наиболее интересны. Систематичность занятий важный момент в подготовке!

**Ты же не враг своему здоровью**, поэтому делай паузы в занятиях (сходи попей сладкого чая или сбегай с 9 на 1 этаж посмотреть не принесли ли газету в почтовый ящик:)). 40 минут занятий с 10 минутным перерывом - это норма.

**Пиши шпаргалки**, так как в ограниченный объем листочка тебе придется записать только самое важное, чего мы и хотим. Шпаргалки забудь дома!

**Готовясь к экзамену, не надо зубрить**, полезнее запомнить 1 предложение, но понять его, чем забыть сотню строк текста через 2 часа. Важно изучать и повторять материал по вопросам. Рекомендуется кратко записать ответ на вопрос на бумаге своими словами, чтобы задействовать разные типы памяти. В конце дня глядя на список вопросов мысленно составь план ответа на вопрос, если план не получается - перечитай ответ на вопрос. Или смотри ниже.

**Возьми на вооружение правило 3-х цветов.**  
Прочитай все вопросы к экзамену без спешки, основательно так.  
Галочкой зеленого цвета пометь вопросы, ответить на которые можешь без подготовки.  
Галочкой желтого цвета пометь вопросы, ответы на которые знаешь, но позабыл.  
И галочкой красного цвета - вопросы, ответы на которые ты не знаешь вообще.  
По соотношению этих цветов ты увидишь на сколько все хорошо, ну или не очень хорошо. Теперь можно окунуться в повторение материала. В приоритете вопросы отмеченные красным, изучаем и повторяем всеми доступными способами, благо источники информации в нашем веке не проблема. Можешь вздохнуть свободно "2" ты уже не получишь:).  
Потом "желтые" вопросы. Теперь «3» не получишь.  
Наблюдая как список зеленеет, ты будешь все более уверен в себе.

**Программируй себя на успех.** Не думай о том, что «провалишься», мысленно рисуй себе картину триумфа.

**Помни, ты не одинок.** Этот экзамен сдавали многие до тебя и сдадут после тебя. И ты сдашь.

**Обязательно оставьте один день** перед экзаменом на повторение, перечитай все свои шпаргалки.

Как подготовиться к ЕГЭ

ЕГЭ – одно из нововведений Министерства Образования и Науки РФ, существующее уже более 10 лет. Но до сих пор о его целесообразности ходят споры. Старшеклассников же вопросы актуальности экзамена не очень волнуют: основная их проблема заключается в том, как подготовиться к ЕГЭ и успешно его сдать.

Структура ЕГЭ

Напомним, из каких частей (блоков) состоит единый госэкзамен:

* А – тест (где отвечать на вопросы нужно, выбирая правильный вариант ответа);
* В – краткий ответ (вариантов нет, нужно отвечать на вопрос самостоятельно);
* С – творческая часть (развернутый ответ с комментариями).

Целью сдачи экзамена является набор определенного количества баллов, которые и станут решающими при поступлении в вуз. Учитывая структуру единого госэкзамена, можно выделить несколько советов для тех, кому предстоит его прохождение.

Заполнение бланка

Практика показывает, что иногда экзамен оказывается не сданным (ноль баллов) вовсе не по причине отсутствия знаний у экзаменуемого, а из-за ошибок при заполнении бланка. Проверку блоков А и В осуществляет компьютер, поэтому нужно быть предельно внимательным при вписывании своих данных в клеточки.

*Перед тем, как отправиться на ЕГЭ, скачайте образец бланка (*[*http://doc4web.ru*](http://doc4web.ru/)*) и потренируйтесь заполнять его несколько раз. Неоднократное повторение одних и тех же действий в спокойной обстановке, позволит на настоящем экзамене сделать все без ошибок, опечаток и лишних вопросов.*

Больше практики

ЕГЭ – письменный экзамен, поэтому тренироваться в ораторском искусстве точно не понадобится. А вот тщательная проработка информации не будет лишней.

*Если экзамен подразумевает решение задач (математика, химия, физика и др.), сосредоточьте свое внимание на этом. При регулярной практике все формулы и алгоритмы запоминаются быстро и автоматически. И, придя на ЕГЭ, достаточно будет только взглянуть на задание, чтобы в голове тут же родился план решения.*

Режим дня и питание

Любой экзамен – это всегда стресс, поэтому в период подготовки необходимо чередовать работу и отдых. Если вы понимаете, что устали, и информация перестала восприниматься, следует на время переключиться на другой вид деятельности, а затем вновь вернуться к штудированию материала.

Не будет лишним во время подготовки к ЕГЭ и правильное питание. Для мозга полезны жирные омега-кислоты (рыба, орехи), витамины групп В, D, E (сухофрукты, куриное мясо, натуральный кофе, зеленый горошек, печень, морепродукты). Не стоит забывать и о глюкозе (сладости) – основном энергетическом ресурсе для активной работы мозга.