

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ.

Подготовка к экзамену.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определять, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «сегодня немного позанимаюсь», а какие именно разделы или темы.

- Начните с самого трудного раздела. Но если вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

- Готовясь к экзаменам, мысленно себе рисуйте картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена.

- Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену. Не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку. Пред сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого настроения».

- Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться, ведь вы будете сидеть на экзамене 3 часа.

Во время тестирования.

- Пробегите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

- Внимательно прочтите вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

- Начните с легкого. Отвечайте сначала на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

- Многие задания можно быстро 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 на всех пяти-семи.

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежаться глазами и заметить явные ошибки.

- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Питайтесь правильно!

- **Мед.** Успокаивающее, а также стимулирующее мозговую деятельность оказывает любой сорт цветочного меда.

- **Антистрессовый напиток.** Среди продуктов питания, снимающих стресс, особенное место занимает лимонная кислота. Опустив в чашку чая ломтик лимона, вы получите не только вкусный напиток, но и антистрессовый напиток.

- **Орехи** можно отнести к «концентрированной» пище. Эти мини-плоды содержат в себе максимум энергии. Ядра орехов – богатый источник минеральных солей. Лесные орехи и кешью отличает высокое содержание меди, магния и цинка. Они способствуют активизации мозговой деятельности, иммунной системы, успокаивают нервы и помогают противостоять стрессу.

- **Хлеб из муки грубого помола, а также творог, мюсли и бананы** очень богаты магнием. Это полезно для нервной системы и активной работы мозга.

- **При внезапных приступах тревоги, страха** помогает правильное дыхание. Сделайте медленный вдох, сосчитав до 4-х. задержите дыхание, вновь досчитав до 4-х, и медленно выдохните. После паузы повторите все сначала. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не наступит расслабление. Стресс – это эмоциональное возбуждение. Учеными уже установлено, что во время него, мозгу недостаточно кислорода. Поэтому так сложно принимать правильные решения во время стресса. Дыхательная гимнастика направлена на активизацию мозговой деятельности во время стресса.

ПОМНИТЕ!!! Проблемная ситуация является неразрешимой только в том случае, если вы ее именно так воспринимаете. Так давайте воспринимать все проблемы как легко разрешимые временные явления!