|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендации психолога выпускнику, сдающему ЕГЭ:* Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
* ЕГЭ – это важный этап в твоей жизни, но не последний!
* Главное перед экзаменом – выспаться!
* Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.
* Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.
* Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.

ПОМНИ О ПОЛЕЗНОМ И ВКУСНОМ МЕНЮ:* **ОРЕХИ** - укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.
* **МОРКОВЬ** - облегчает заучивание наизусть.
* **ЛИМОН** – освежает мысли и облегчает восприятие информации.
* **КАПУСТА** – снимает нервозность
* **АНАНАС** – для удержания в память большого объёма текста.
* **АВОКАДО** – источник энергии для кратковременной памяти.
* **КРЕВЕТКИ** - не дадут вниманию ослабнуть.
* **РЕПЧАТЫЙ ЛУК** - помогает при переутомлении или психологической усталости.
* **ЧЕРНИКА** – способствует кровообращению мозга.
 | **Уважаемые выпускники!** И вот настал ответственный этап в Вашей жизни – сдача итоговых выпускных экзаменов в форме и по материалам ЕГЭ. Помните про секреты саморегуляции и расслабления! Желаю справиться с лишней тревожностью и мобилизовать все ресурсы для решения поставленной задачи – успешной сдачи ЕГЭ!Психологическую помощь и поддержку Вы можете получить, обратившись по телефону:**240-01-72**В добрый путь!Желаю успеха!Нина Владимировна Полякова, педагог-психолог МОУ СОШ №49 | **МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №49 Г.СОЧИ****C:\Documents and Settings\Администратор\Мои документы\Мама\Картинки\Дети\CHLD357.jpg****РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА****ВЫПУСКНИКАМ, СДАЮЩИМ ЕГЭ****СОЧИ-2013** |
| ***Накануне экзамена:**** Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

***Саморегуляция познавательной деятельности во время экзамена*** Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания на ЕГЭ, полезно:* понять и спокойно обдумать вопросы, поставленные в задании, собраться с мыслями для их решения;
* постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
* не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
* помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо…».
 | ***Универсальные рецепты повышения эффективности*** ***тактики выполнения заданий в ходе ЕГЭ:*****Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется. **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.  | **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»). **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. **Не огорчайся!** Стремись выполнить как можно больше заданий, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки. C:\Documents and Settings\Администратор\Мои документы\Мама\Картинки\Дети\CHLD341.jpg |