# Методические рекомендации по психологической подготовке к ЕГЭ

**Как подготовиться психологически\***

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Режим дня**

Раздели день на три части:

готовься к экзаменам 8 часов в день;

занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и др. — 8 часов;

спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**Питание**

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад.

Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

**Место для занятий**

Организуй правильно свое рабочее пространство.

Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**Как запомнить большое количество материала**

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.

Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа.

Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

**Как развивать мышление**

Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.

Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**Некоторые закономерности запоминания**

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу все.

Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.

Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

Чередовать умственный и физический труд.

В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

Минимум телевизионных передач!

\* Программа психолого-педагогических мероприятий для выпускников в период подготовки к единому государственному экзамену «Путь к успеху» Н. Стебенева, Н.Королева

<https://psy.1sept.ru/article.php?ID=20030290>