**Основные принципы подготовки к ЕГЭ**

*Особенности повторения и запоминания материала*

1. Необходимо повторять информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия (имена, телефоны, даты и тому подобное), так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями нужно по возможности удлинять. Допустим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-й день - 2 раза, 2-й день - 1 раз, 3-й день - без повторений; 4-й день - 1 раз, 5-й день - без повторений, 6-й день - без повторений, 7-й день - 1 раз.

3. Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала. Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного её восприятия рекомендуем вам повторить материал сначала через 15-20 минут, затем через 8-9 часов и еще раз через 24 часа. Главное, что для лучшего запоминания количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

4. Там, где целесообразно, применяйте комплексный учебный метод. Большое количество информации можно запомнить с помощью частичного учебного метода, при котором повторяется предложение за предложением, стихотворная строка за строкой. Однако при частичном учебном методе информация дробится и вырывается из своего контекста, что затрудняет запоминание и приводит к увеличению числа повторений. В отличие от этого, при комплексном учебном методе вся информация, например, текст, запоминается целиком, а затем как одно целое повторяется. Взаимосвязи между отдельными частями воспринимаются быстрее и основательнее, а обязательное число повторений сокращается. Поэтому там, где, это возможно, используйте комплексный учебный метод.

При работе с большим по объему материалом трудно хорошо запомнить текст как одно целое. В таком случае разбейте текст на достаточно большие разделы, объединенные одной темой. При первом воспроизведении повторяется уже выученная часть и изучается вторая. При втором - повторяются первые части и заучивается следующая и так далее.

5. Формула Овод. Самым рациональным и, но, самым распространенным методом запоминания информации является повторная перечитка: текст читается до тех пор, пока он не запомнится.

6. Повторное чтение окажется намного эффективнее, если будет содержать элементы активного повторения, пересказа. Такими свойствами обладает предлагаемый метод чтения, позволяющий усвоить и запомнить материал достаточно высокой сложности (например, какой-либо курс) по четыре повторения. По первым буквам четырех ступеней этого метода обозначим его ОВОД (основные мысли, внимательное чтение, обзор, доводка).

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

Тренируйся с секундомером в руках, засеки время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, в мыслях рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

*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.

*Некоторые закономерности запоминания:*

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объему. Большой отрывок изучать полезно, чем короткое изречение.

2. При одинаковой работе количество материала, который запоминается, тем больше, чем выше степень понимания.

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

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

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

6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

*Как подготовиться психологически*

Для того, чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит ждать пока ситуация станет катастрофической. 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 тяжелого материала.

Ежедневно выполняй упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

*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. Наоборот, с вечера перестань готовиться, прими душ, сделай прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их неспешно, несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти рук в кулаки. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно;

- глубокий вдох через нос (4-6 секунд);

- задержка дыхания (2-3 секунды), затем выдох.

*На экзамене*

И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я абсолютно спокоен» Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Спеши неспешно! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легких задач! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более тяжелые вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задачи. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стремишься понять условия задачи "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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! 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 на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы 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.

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь отдать предпочтение какому-то ответу другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не унывай! Стремись выполнить все задачи, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

*Что делать, если устали глаза?*

Выполни два любых упражнения:

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

- напиши глазами своё имя, отчество, фамилию;

- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем 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, сходи на дискотеку;

- 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. Потребляй грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

*Условия поддержки работоспособности*

1. Чередовать умственную и физическую работу.

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

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

4. Минимум телевизионных передач!

*Несколько советов, которые могут помочь избежать переживания:*

1. Запиши на листе бумаги, что вас беспокоит. Положи его под подушку или в ящик стола на семь дней. К тому времени, возможно, проблема решится сама собой или тебе удастся найти разумное решение.

2. Спроси себя: «Переживания помогают справиться с ситуацией?»

Когда ты поймешь, что не помогают, придумай что-нибудь, что действительно могло бы помочь.

3. Если ты можешь посоветоваться с родителями, то сделай это. Попроси их поддержать тебя. Если ты не можешь поговорить с родителями, найди другого взрослого, которому ты доверяешь, и поговори с ним или с ней. Вдвоем вы, наверное, придумаете разумный план, как справиться с беспокойством.

4. Помни: беспокойство - это эмоция, а не метод решения проблем.

5. Если твои переживания стали навязчивыми, то обратитесь к школьному психологу.

*Какую одежду лучше надеть на экзамен?*

Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать очень ярких, кричащих цветовых сочетаний в одежде, очень дерзких деталей костюма, чтобы не спровоцировать негативных эмоций у людей, с которыми предстоит вступить в контакт во время экзамена. Всегда помни об ощущении меры. Ничего лишнего! А вот после экзамена – все что хотите.

Несколько слов о цвете одежды. Традиционными мужскими являются цвета: темно-синий, черный, серый, бежевый (для лета). Пиджак малинового, зеленого или желтого цвета воспринимается как пижонство, и вряд ли вызовет серьезное отношение к собеседнику. Женскими считаются пастельные тона, здесь важно угадать тональность. Так, например, светло-голубой оттенок создает холодное и отталкивающее впечатление. Розовый цвет - ощущение слабости, пустоты, а часто и слащавости. Светло-желтый оттенок вызывает ощущение незначительной бесцветности, а светло-зеленый, как правило, придает холодность. Можно посоветовать одежду абрикосового, белого цвета или остановиться на классическом деловом костюме темно-синего цвета.

*Построение ответа*

Когда ты готовишься к ответу на вопросы билета (имеется в виду, уже сидя на экзамене), сразу тезисно напишите основные идеи, если время на подготовку позволяет, добавьте дополнительный второстепенный материал. Если ты знаешь какую-то тему лучше, обладаешь дополнительным материалом, постарайся выйти на него, хотя бы коснуться, но так, чтобы преподаватель заинтересовался, что же ты знаешь? Для ответа желательно заготовить материал как можно больше. Покажи готовность говорить о предмете «до утра», не бойся, преподаватель не позволит тебе этого сделать.

Если при ответе ты волнуешься, голос дрожит, не пугайся, ведь это естественно. Если у тебя есть что сказать, волнение скоро пройдет. А если сказать нечего, все равно старайтесь рассуждать логически, ведь умение мыслить - высоко ценимое качество.

*Территория.*

У человека, так же как у животных, есть потребность иметь личное пространство, то есть пространство вокруг своего тела — собственная воздушная оболочка. Размеры такой оболочки индивидуальны. Если человек жил в перенаселенной зоне, его личная оболочка невелика, если он жил на больших пространствах, то оболочка будет большой. Но статистические данные следующие:

1. Интимная зона (от 15 до 45 см), из всех зон эта самая главная, поскольку именно эту зону человек охраняет так, как будто бы это его собственность. Разрешается проникнуть в эту зону только тем лицам, кто находится в тесном эмоциональном контакте с ним. Это дети, родители, супруги, близкие друзья и родственники.

2. Личная зона (от 46 см до 1.2 м). Это расстояние, которое обычно разделяет нас, когда мы находимся на вечерах, приёмах, в школе, на работе.

3. Социальная зона (от 1.2 до 3.6 м). На таком расстоянии мы держимся от посторонних людей, от людей, которых не очень хорошо знаем.

4. Общественная зона (более 3.6 м). На таком расстоянии мы общаемся с группой малознакомых людей, например, лектор на лекции, оратор на митинге. Чтобы не вторгаться в недопустимую зону и не вызывать агрессии, лучше подождать пока экзаменатор сам не покажет допустимое расстояние, на котором можно находиться (приглашение сесть на стул, который подвинут на расстояние, выбранное им).

*Жесты.*

Расположить другого человека к себе можно с помощью жестов - показывая открытые ладони. Негативно влияют на собеседника скрещенные руки, ноги, они сигнализируют ему, что ты не открыт, зажат. Как бы ни были ты напряжен, постарайся не скрещивать их. Не стоит имитировать раскованность (сильно жестикулируя, громко говоря, смеясь), как правило, это выглядит, как распущенность и вызывает неприязнь или агрессию. Веди себя скромно, уважительно, с достоинством.

Важно перед экзаменом создать положительную установку на преподавателя, на экзамен.

1. Не рассматривай преподавателя как своего врага. Даже если преподаватель сидит мрачный, это не значит, что он плохо относится к тебе, просто он демонстрирует, что так понимается им, беспристрастность.

2. У преподавателя тоже есть близкие люди, которые сдают экзамены, он сам когда-то сдавал экзамены, поэтому ему вполне понятно твоё состояние.

3. Преподаватель заинтересован в учениках. Любой преподаватель хочет работать с талантливыми, сосредоточенными людьми, помогите ему понять, что ты такой (а ты действительно такой, ведь иначе ты не занимались бы самосовершенствованием и не читал эти рекомендации).

4. Если экзаменатор – человек энергичный, то твой вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать. Если же экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, ты рискуешь вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживленной мимикой жестикуляцией и громким голосом. Никогда не забывай о необходимости соблюдения чувства меры. Ничего лишнего! Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить, и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.