**Подготовка к экзаменам: рекомендации для выпускников и родителей.**

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Режим дня, по мнению психологов, во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

• За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв (20-30 минут) для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых, лучший вариант - прогулка на свежем воздухе не меньше 2-3 часов.

• Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но на самом деле это не так: утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

• Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

• Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Желательно это делать при открытой форточке или окне, чтобы обеспечить полноценный отдых и восстановить трудоспособность. Поддерживая себя крепким чаем или кофе, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью. Такие занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая.

• Для сохранения сил и энергии нужно организовать правильное питание. Нельзя, чтобы ребенок садился заниматься на голодный желудок. Особенно большое значение в рационе имеют овощи и фрукты.

• Некоторые школьники, чтобы не волноваться, принимают перед экзаменом транквилизаторы. Напрасно! Таблетка может очень подвести, потому что снижает внимание и память. К тому же известно, что настоящее предэкзаменационное волнение мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности!

• Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

• На экзамен нужно прийти точно в назначенное время. Не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен. После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня - время для разрядки, снятия напряжения, восстановления сниженной работоспособности.

**Стабилизация эмоционального состояния**

Чтобы улучшить эмоциональное состояние школьника, понизить уровень тревожности, снять агрессивность и конфликтность поведения, сформировать оптимистическое восприятие будущего, необходимо соблюдать ряд правил стабилизации эмоционального состояния.

• Сбросить напряжение и мгновенно расслабиться ребенку помогут навыки аутотренинга, с которыми родители могут познакомиться в многочисленных пособиях.

• Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный - дневной (от 5 до 30 минут). Полудрему или легкий сон можно использовать вместо традиционной чашки кофе. Эффект поразит вас. В идеале в конце каждого часа работы нужно отдохнуть 2-3 минуты.

• Неприятные эмоции следует вытеснять, заменяя их приятными. Сделать это трудно. Тонкий психолог К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно "вынимать". Техника "вынимания" может быть разнообразной. Например, усилием воли можно переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у человека положительные эмоции.

• Простым приемом саморегуляции эмоционального состояния может служить способ "сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать".

• И главное - оптимистичный подход к работе. Установка на успех придаст школьникам сил и создаст благоприятный психологический настрой.

Питание для мозга

Подготовка и сдача экзаменов - дело трудное, поэтому в такое время школьнику нужно хорошо питаться, а главное, знать, что есть и в каком наборе.

**Продукты, которые помогут улучшить память**

***Морковь*** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

***Ананас*** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

***Авокадо*** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, и т.д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно съедать половину плода в день.

**Продукты, которые помогут** **сконцентрировать внимание**

***Креветки*** - деликатес для мозга: снабжают его важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г в день. Но обратите внимание: солить их следует только после кулинарной обработки (варки или жарения).

***Репчатый лук*** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно.

***Орехи*** особенно хороши, если предстоит умственный "марафон" (доклад, конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

**Продукты, которые помогут достичь творческого озарения**

***Инжир*** освобождает голову для новых идей. Содержащееся в нем вещество по химическому составу близко к аспирину, эфирные масла разжижают кровь, мозг лучше снабжается кислородом, что способствует развитию творческого мышления.

**Тмин** может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тот, кто нуждается в творческой активности мозга, должен пить чай из тмина: две чайные ложки измельченных семян на чашку.

Упражнения для снятия стресса

***Упражнение 1*.** Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

1. Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

2. Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте - тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

3. Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

4. Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

5. Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

6. Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

7. Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

***Упражнение 2.*** Если обстановка вокруг накалена ,и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

1. Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

2. Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

3. Напрягите и расслабьте икры.

4. Напрягите и расслабьте колени.

5. Напрягите и расслабьте бедра.

6. Напрягите и расслабьте ягодичные мышцы.

7. Напрягите и расслабьте живот.

8. Расслабьте спину и плечи.

9. Расслабьте кисти рук.

10. Расслабьте предплечья.

11. Расслабьте шею.

12. Расслабьте лицевые мышцы.

13. Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что вы медленно плывете, - вы полностью расслабились.

***Упражнение 3.***Это упражнение можно делать в любом месте. Нужно сесть поудобнее, сложить руки на коленях, поставить ноги на пол и найти глазами предмет, на котором можно сосредоточить свое внимание.

1. Начните считать от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете, делая вдох и медленно выдох (выдох должен быть заметно длиннее вдоха).

2. Закройте глаза. Снова посчитайте от 10 до 1, задерживая дыхание на каждом счете. Медленно выдыхайте, представляя, как с каждым выдохом уменьшается и наконец исчезает напряжение.

3. Не раскрывая глаз, считайте от 10 до 1. На этот раз представьте, что выдыхаемый вами воздух окрашен в теплые пастельные тона. С каждым выдохом цветной туман сгущается, превращается в облака.

4. Плывите по ласковым облакам до тех пор, пока глаза не откроются сами.

Чтобы найти нужный ритм счета, дышите медленно и спокойно, отгораживаясь от всевозможных волнений при помощи воображения. Этот метод очень хорошо ослабляет стресс. Через неделю начните считать от 20 до 1, еще через неделю - от 30 и так до 50.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Настроить своего ребенка на правильное поведение, распределение времени и сил поможет следующая памятка для выпускников.

***Будь внимателен!***В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.) От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит количество твоих ответов, засчитанных как верные!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом: опечатки, пропущенные буквы, отсутствие текста в бланке.

***Сосредоточься!***После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

***Не бойся!***Жесткие рамки времени не должны повлиять на качество твоих ответов. 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. 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 трудные вопросы.

***Пропускай!***Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов 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 стараешься понять задание по первым трем словам и достраиваешь концовку в своем 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 методы, которые ты применил в одном вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Другой бесценный психологический эффект такого совета: забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое задание - это шанс набрать баллы.

***Исключай!***Многие задания можно быстрее решить, если не искать 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 за две трети всего отведенного времени пройтись по легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), - тогда ты успеешь набрать минимум баллов на тех вопросах, в ответах на которые ты уверен, - а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

***Угадывай!***Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбрать один из вариантов, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность, лучше, чем не выполнить задание совсем.

***Проверяй!***Обязательно оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

***Не огорчайся!***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.