|  |
| --- |
|  |
| **Как подготовиться к ЕГЭ?** |
|  |
| **Советы психолога учащимся** |
|  |
|  |
|  |
|  |



**Юный друг!**

**Для того чтобы в сложной ситуации не терять головы:**

**· 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;**

**· организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти два цвета повышают интеллектуальную активность.**

**В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делай перерывы в работе каждые 2 – 3 часа. Оторви глаза от книги, посмотри вдаль, 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.**

**Постарайся чередовать умственный и физический труд**

**· Не трать время на просмотр телевизионных передач (телевизор не исчезнет и после экзаменов). Если не можешь обойтись без музыки, то слушай музыку без слов.**

**· Исключи из питания стимуляторы (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе.**

**За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся.**

**Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.**