Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.

     Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: сейчас я чувствую себя хорошо;  я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими внутренними ощущениями; я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.

     Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма  и Ваших интеллектуальных возможностей.

     Настройтесь на достижение своей цели, увидьте ее.

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

     Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.

    Беспокойтесь на здоровье, но правильно:

 Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,

 Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,

 Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.

    Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилизирующем  дыхании   - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.

**Практические рекомендации для выпускников непосредственно ДО и ВО время проведения ЕГЭ**

    Постарайся ничего не делать за день до начала экзамена. Если что-то осталось не доученным, лучше не пытайся заполнить пробелы за одни сутки. Расслабься, отдохни  и постарайся переключиться с предстоящего экзамена на что-либо.

    Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.

    Соберись с мыслями, приведи в порядок свои эмоции.

    Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.

    Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно» и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.

    Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

 - сядь удобно,

 - глубокий вдох через нос (4–6 секунд),

 - задержка дыхания (2–3 секунды).

    Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

    Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

    Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

    Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

    Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

    Если тебе сложно сделать выбор, если ты сомневаешься в правильности ответа, то доверься своей интуиции.

    Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

    Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это маловероятно. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно выполнить 70% заданий.

**Практические рекомендации для родителей выпускников перед предстоящими экзаменами.**

    Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.

    Если при подготовке к обычному экзамену можно использовать фоновую тихую музыку, то при подготовке к ЕГЭ музыки быть не должно.

    Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!» Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

    Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

    Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать. Известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.

    Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.

    Особое внимание следует обратить на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.

    Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.

    Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.

    Вы можете сами проводить промежуточные тесты. Например, вы совместно разбили темы по дням, по ключевым моментам: составьте тест и протестируйте ребенка, так как необходима тренировка, ведь форма ЕГЭ значительно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

    Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

    Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка распределять свое время и уметь ориентироваться в нем. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

•  пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу;

•  внимательно прочитать вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка вовремя тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

•  если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;

•  если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Рекомендации учителям:**

[***Памятка для педагогов***](http://www.sveka4.edusite.ru/DswMedia/pamyatkadlyapedagogov.pdf)

[***Рекомендации для педагогов***](http://www.sveka4.edusite.ru/DswMedia/rekomendaciidlyapedagogov.pdf)

[***Создание ситуации успеха на уроках***](http://www.sveka4.edusite.ru/DswMedia/sozdaniesituaciiuspexanaurokax.pdf)

       Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения. Помните о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу».

       С помощью сборников тематических тестов можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

       Знакомьте учеников со структурой тестовых заданий. Зная их типовые конструкции, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл.

       Отработайте отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

       Проводите основную часть работы не перед самим экзаменом, а заранее, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

       Уделите внимание развитию навыков саморегуляции и самоконтроля у выпускников. Они позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

**Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ**

•  От организатора будет во многом зависеть психологическая атмосфера экзамена.

•  Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми - это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.

•  Одежда организатора не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать учащихся.

•  Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку, поэтому  словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе.

•  Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.

•  Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

•  Овладевайте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

•  пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу;

•  внимательно прочитать вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка вовремя тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

•  если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;

•  если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

***Советы учащимся***

***Как действовать во время тестирования:***

 В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

 *Будь внимателен!!!* От того, как ты внимательно за­помнишь все эти правила, зависит  правильность твоих ответов!

 Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполня­ешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишут­ся некоторые буквы, например, буква «а» или «д». Часть информа­ции записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

 Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в за­даниях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше *шести.*

 В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

 При получении результатов тестирования ты имеешь право ознако­миться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, мо­жешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления резуль­тата) в конфликтную комиссию.

***Советы выпускникам:***

***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, прими душ, 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.*

       В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

       Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

***Стресс и питание***

Рациональное питание - один из важнейших компонентов здорового образа жизни.    В это понятие входит как состав потребляемой пищи, так и ее количество.

Известно, что нервной системой управляют гормоны.

Гор­мональный обмен, в частности, связан с питанием, стало быть, наше пита­ние отражается на состоянии нервной системы. *В связи с этим можно дать некоторые рекомендации по правильному питанию в стрессовой ситуации.*

 Снятию стресса способствуют жевательные движения.

 Перед стрессом можно увеличить в своем рационе количество про­дуктов с протеином: молоко, простокваша, фасоль, нежирное мясо и рыба.

 После стресса следует употреблять продукты с повышенным содержа­нием углеводов: пшеничная мука, овсяные хлопья, картофель, сахаросодержащие. Углеводы снижают напряжение. Хорошо принимать их в пищу в конце дня. Действие протеина и углеводов ощущается через 20-30 минут.

*Растительная пища в целом помогает в профилактике стресса.*

      Следует помнить, что излишний вес - это хронический стресс. Поэтому      полезны умеренность в еде и разгрузочные дни.

***Советы учащимся для более успешного выполнения тестирования:***

 Необходимо *пробежать глазами весь тест,* чтобы увидеть, какого ти­па задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.

 *Внимательно* прочитать вопрос до конца и понять его *смысл*(харак­терная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по пер­вым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать).

 Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, *пропусти*его и от­меть, чтобы потом к нему вернуться.

 Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее *веро­ятный*вариант.

 Необходимо *сосредоточиться!*После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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!*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 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 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 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. 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 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.

  *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, 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 хорошей оценки!