**Советы психолога при подготовке к ЕГЭ**

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые минимальные коррективы.

1. Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а также играет важную роль в механизмах памяти человека. Поэтому сокращение сна может привести к вялости, плохому психическому самочувствию, апатии, что просто недопустимо! Если есть возможность, желательно добавить к основному сну ночью ещё час полтора дневного сна (кратковременного).
2. Следующим важнейшим фактором правильной подготовки к ЕГЭ является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёхразовое питание. В рационе должно присутствовать достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пищи свежих

растительных продуктов – овощей и фруктов. В качестве основных источников витаминов можно использовать ржаной хлеб, яйца, печень, а также мёд и грецкие орехи. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в

электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

1. Правильно организованный быт также является важнейшим фактором, так как от способности организма переносить нагрузки зависит многое. Категорически не рекомендуется активно заниматься чем-либо ночью, принимать много кофеина и злоупотреблять никотином.

Эти вещи лучше исключить вообще!

**Советы родителям**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
* Не критикуйте ребёнка после экзамена.
* Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

**Советы учителям**

* Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
* Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
* Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.