**«Как подготовиться к ОГЭ, ЕГЭ?» (рекомендации выпускникам).**

**Затруднение, с которым сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, — это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий.**

1) Необходимо выполнять физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, которое называется **«перекрестный шаг».**

2) Необходимо нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его.

**Режим дня.**

Необходимо разделить день на три части:

* готовься к экзаменам 8 часов в день;
* занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;
* спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

**Место для занятий.**

Необходимо правильно организовать свое рабочее пространство в доме. Надо поставить на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, потому что эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**Как запомнить большое количество материала?**

Необходимо повторять материал по вопросам. Вначале вспомнить и обязательно кратко записать все, что знаешь, и лишь затем проверить правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделять главные мысли — это опорные пункты ответа. Научиться составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотреть листочки с кратким планом ответа.

**Определенные закономерности запоминания информации.**

1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить намного полезнее, чем короткое изречение.
2. При одинаковой работе количество запоминаемого 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.

**Важные условия поддержки работоспособности.**

1. Необходимо чередовать умственный и физический труд.
2. В гимнастических упражнениях необходимо отдавать предпочтение кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Необходимо беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).
4. Минимум телевизионных передач!

**Кинезиологические упражнения.**

**Цель**: стимуляция познавательных способностей.

**Инструкции**:

* 1. Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
  2. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

**Желаем удачи!!!**

Педагог-психолог Барина Алина Сергеевна, г. Нижний Тагил.