

## Советы по подготовке к ЕГЭ

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление *с правилами и процедурой экзамена* снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С *правилами заполнения бланков* тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевауют, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемены! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить *простую или минеральную воду, зеленый чай*. Такие продукты, как *рыба, творог, орехи, курага и т. д.* стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "*от плюшек не толстеют!*"

Соблюдайте *режим сна и отдыха*. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

### Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.  
Повторять рекомендуется сразу в течение **15-20** минут, через **8-9** часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за **15-20** минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение **2-3** минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.