

Подготовка к ЕГЭ, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают куры, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

**Условно выделяют три группы трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ:**

• Когнитивные.

• Личностные.

• Процессуальные.

**1. Когнитивные трудности.**

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков:

• Выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять его от второстепенных.

Оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

**2. Личностные трудности.**

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

В чём заключаются эти трудности? Прежде всего, это отсутствие полной и точной информации о процедуре единого экзамена. Известно, что дефицит информации повышает тревогу.

**Рекомендации по подготовке себя к экзамену или сдаче проекта:**

1. Составьте распорядок дня, на основе привычного для Вас режима. Обязательно включите в свой распорядок дня такие пункты как:  
- Время пробуждения и отхода ко сну  
- Время приема пищи (4-5 раз в день)  
- Время для занятий по подготовке к экзамену  
- Время для прогулки на свежем воздухе  
- Время для занятий физической культурой  
- Выделите немного времени для отдыха и занятия любимым делом  
Напишите/начертите/напечатайте его на листе бумаги, повесьте на видном месте и старайтесь максимально четко его придерживаться.

2. Обязательно высыпайтесь! Здоровый сон – залог продуктивной работы.

3. Правильно питайтесь. Пища должна быть разнообразной. Не переедайте. Употребляйте больше овощей и фруктов.

4. Занимайтесь своей физической культурой:  
- Между учебными занятиями обязательно делайте небольшие перерывы на легкую разминку (например: 50мин. занятий – 10мин. разминка).  
- Хотя бы раз в день уделите время серьезной физической нагрузке.  
- Выполняйте дыхательные упражнения.

5. Целенаправленно и осознанно готовьтесь к экзамену.  
- Разработайте четкую структуру и график занятий и придерживайтесь их.  
- Уделяйте особое внимание темам, в которых Вы плохо ориентируетесь, находите пробелы в своих знаниях и поэтапно заполняйте их, встраивайте новую информацию в систему своих знаний и представлений.  
- Делайте упор на понимание материала, а не на его запоминание(зубрежку).  
- Тренируйтесь, выполняя тесты и задания аналогичные экзаменационным.

