**Психологические рекомендации по подготовке к ЕГЭ:**

**Первая стадия подготовки** - начинается задолго до экзамена. Это постепенное накопление сведений по предмету, причем не только на уроках. Необходимо читать дополнительную литературу и всё интересное, что сможете найти по предмету. Когда вы ориентируетесь в теме в целом, знаете основные понятия, события, факты, открытия, и тексты учебника будут запоминаться лучше, потому что многие факты для вас «оживут» - станет понятен их смысл и роль, видны связи между событиями или понятиями. Если объем большой, или предмет сильно запущен, или просто не очень легко дается, на этой стадии имеет смысл искать помощи - обратиться к репетитору, пойти на курсы. Это позволит лучше разобраться в самых сложных моментах и не впасть в отчаяние.

**Вторая стадия** **подготовки**- самая ответственная, это собственно целенаправленная подготовка к экзамену. Ваш успех зависит от того, как вы распределите нагрузку в этот период. Именно в это время пора систематизировать свои знания по предмету, ликвидировать пробелы, обретать уверенность.

**Третья стадия** **подготовки**- сводится к запоминанию того, что нужно запомнить, и латанию последних пробелов в знаниях. Эта работа приходится на последние дни перед экзаменом, что позволяет свести забывание к минимуму. На этой стадии могут очень пригодиться мнемонические техники (приемы запоминания - см. ниже.)

**Как лучше запоминать:**

**1. Понять и прочувствовать:**

1) интерес, выделение научной или исторической интриги.

2) эмоциональное восприятие, попытка «прожить» проблему

3) критическое отношение, стремление ничего не принимать просто на веру, выработка собственного мнения по каждому вопросу.

Очень эффективен **«метод двух учебников».** Берутся два учебника разных авторов по одной и той же теме и просто читаются один за другим. Вы обязательно будете обращать внимание на разницу в изложении: чему больше уделено места, как оценивается тот или иной факт, в какой последовательности изложена тема. В процессе такого сравнения материал запоминается сам собой.

**2. Активное состояние памяти, сначала попробуй вспомнить сам, потом читай.**

Очень важно в процессе работы активизировать свою память, напрягать ее, держать в состоянии «боевой готовности». Не начинайте сразу читать учебник. Напрягитесь, вспомните все, что вы уже знаете, пусть с ошибками и пропусками, и только после этого читайте. Материал усвоится гораздо легче: во-первых, вы «взбодрили» свою память, во-вторых, всегда интересно выяснить, что напутал и что пропустил, появляется желанная интрига.

**3. Установка, настрой на запоминание.** Можно многократно читать текст, не будучи сосредоточенным и нацеленным, и почти совсем его не усвоить. Можно прочесть один раз с твердым намерением запомнить, с установкой на сохранение информации, и приобрести гораздо больше.

**4. Повторение прочитанного в «критические» моменты.**

Существуют «критические моменты», после которых процент оставшейся в голове информации резко падает. Коварство в том, что забывание не будет осознаваться, пока вы не попробуете пересказать текст или ответить на вопросы по нему. Через несколько минут забывается примерно четверть, через несколько часов - половина, через сутки - три четверти информации. Если именно в эти ответственные моменты информацию повторить, она забывается гораздо меньше. Поэтому действовать можно так: прочитали главу учебника - повторите основные и трудные для запоминания моменты. Вот и пройден первый «критический момент». Закончили блок из нескольких вопросов или просто пора идти обедать - повторите самое важное из того, чем занимались последние полдня. Второй момент благополучно пройден. Наконец, на следующий день начните занятия с того, что вспомните материал дня предшествующего и все вами запомненное останется при вас надолго.

Это только на первый взгляд кажется очень сложным и требующим много времени. Не нужно проговаривать все прочитанное словами - просто убедитесь, что вы помните, можно набрасывать план ответа. Если во время повторения обнаружились пробелы - немедленно обратитесь к учебнику и их заполните и не забудьте повторить этот момент еще и в следующий раз.

**5.** **Мнемонические приемы для запоминания** дат, имен, цифр, слов-исключений и т.д. Суть в том, что механическое запоминание с помощью какой-то уловки превращается в осмысленное. Очень распространенный способ - привязать последовательность чисел или слов, которую нужно запомнить, к какому-то известному ряду и вспоминать каждый элемент опосредованно. Именно этот способ используется во фразе «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан» (первая буква каждого слова совпадает с первой буквой следующего цвета спектра). Привязка к ряду особенно удобна, когда нужно запомнить что-то именно в определенной последовательности. За основу такого ряда могут быть взяты не только слова, но и цифры, например, от одного до десяти, или хорошо известный порядок расположения предметов, например, мебель в вашей комнате или дома по дороге в школу. Опосредованное запоминание особенно удобно, когда речь идет об исторических датах. Можно выучить несколько опорных самых важных дат, а все остальные отсчитывать от них: через год после, за пять лет до. Это не только легче запоминается, но и помогает представить себе целостную картину событий. Хорошо использовать сопоставление дат: например, год начала войны совпадает с годом рождения известного поэта или в то десятилетие, когда в одной стране бесчинствовал тиран, в другой был расцвет наук и искусства. Для поиска сопоставлений можно обратиться к книгам, таким как «Хроника человечества», а можно составить таблицу сопоставления дат самому, это еще интереснее.

**Помощь при подготовке к ЕГЭ:**

**1. Консультации в школе.** Обо всем, что трудно понять, спросить нужно обязательно.

Приходить на консультацию нужно с заранее подготовленным списком вопросов, чтобы не забыть о чем-то спросить.

**2. Официальные сайты, о которых нужно знать выпускнику:**

**Официальный информационный портал ЕГЭ http://ege.edu.ru/**

**Федеральный Институт Педагогических Измерений (ФИПИ) http://fipi.ru/**

**ЕГЭ RU http://ege.ru/pages/chto-egje-grjaduschij-nam-gotovit**