|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Советы психолога**  В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.  Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.  Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.   * Советы выпускникам   ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.  При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.  Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.  Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.  Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.  Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.  **Некоторые полезные приемы**  Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.  Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://ege.edu.ru/ru/main/rules_procedures/) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://ege.edu.ru/ru/main/blanks/) тоже можно ознакомиться заранее.  Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, 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 перемену! 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.  **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.  В настоящее время по каждому предмету ЕГЭ [установлено минимальное количество баллов](http://ege.edu.ru/ru/main/legal-documents/index.php?id_4=17958) в следующих значениях:   |  |  | | --- | --- | | **Предмет** | **Минимальное количество баллов** | | Русский язык | 36 | | Математика | 24 | | Физика | 36 | | Химия | 36 | | Информатика и ИКТ | 40 | | Биология | 36 | | История | 32 | | География | 37 | | Обществознание | 39 | | Литература | 32 | | Иностранные языки (английский, немецкий, французский, испанский) | 20 |   **телефон "горячей линии" по ЕГЭ - (347)272-08-55, 218-03-81**  **( в будние дни с 9.00 до 18.00, обед с 13.00  до 14.00 ), отдел общего образования и ГИА Министерства образования РБ**  [**телефоны "горячей линии" по ЕГЭ, сайты муниципальных районов и городских округов Республики Башкортостан**](http://www.morb.ru/activity/general/mko/13/%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8F%D1%87%D0%B0%D1%8F%20%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D0%B8%D1%8F.pdf) |