**РЕКОМЕНДАЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

**о подготовке к ЕГЭ по историческим дисциплинам**

1)Оцени количество дней на подготовку к экзамену: из общего количества дней до экзамена надо вычесть 2 дня перед экзаменом, выходные, праздники. Учесть, что подготовка может идти и по другим предметам. При оценке интенсивности надо иметь ввиду, что число двухчасовых занятий в день от 1 до 4.

2)Попроси близких и родных подбадривать тебя, хвалить за то, что ты делаешь хорошо, так как родители не замечают, что ребёнок старается, что он переживает за результат. Пусть не всегда все получается, но все-таки плюсы есть…

 3)Обеспечь себе дома удобное место для занятий, проследи, чтобы никто и ничто тебе не мешало. ( телевизор, магнитофон, телефон, разговоры с домашними).

 4)Позаботься о сне. Увеличивай время на сон приблизительно на 1 час. Лучше используй дробный сон и 1-2 часа спи днем.

 5)Позаботься о правильном питании, чтобы не было упадка сил, раздражительности и слабости. Грамотное питание: морковь (для запоминания), лук (от усталости), орехи (выносливость), острый перец, клубника, бананы (улучшение настроения), капуста (для спокойствия), лимон (для энергии), черника (кровоснабжения мозга), морская рыба (питание клеток мозга).

6)Используй эффективное время работы – 8-9 часов в сутки. Самое благоприятное время для восприятия информации с 7 до 12 и с 14 до 17-18 часов.

**Я ничего не успею, у меня ничего не получится…** По статистике если ты решишь хотя бы …., то ты уже получишь «3», минимальное количество занятий поможет выйти тебе на уровень «4». Главное – четко следовать нашим рекомендациям.

**Я постоянно переживаю о том, сколько баллов получу за каждый экзамен**. Смотрю информацию о проходном балле прошлого года на эту специальность, на которую поступал, и думаю, что не получу такую сумму баллов при всем желании… Не тревожься о количестве баллов, которые ты получишь на экзамене, и не расстраивайся после экзамена. Внуши себе мысль, что количество баллов не является совершенным измерением твоих возможностей.

**Чем ближе сроки экзаменов, тем чаще родители мне напоминаю**т, **что день результатов экзаменов скоро наступит и вот тогда…** Не нервничай и попроси родителей не тревожить тебя накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ведь тебе всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ты, в силу возрастных особенностей, можешь эмоционально "сорваться".

**Когда я готовлюсь к экзамену, я начинаю думать, что не справлюсь, что задания слишком трудные для меня, что я ничего не знаю…** Никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. И спех сам придет к тебе в руки.

**Я не умею рассчитывать время на выполнение заданий**. Потренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (уже посчитано: на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)