**Муниципальное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа №2**

**пгт Серышево**

Методы мотивации выпускников при сдаче ЕГЭ

Выполнила работу:

Машанова Софья Сергеевна

Ученица 11 «Б» класса

Научный руководитель:

Юшкова Татьяна Игоревна

Заведующая структурным подразделением ДО

пгт Серышево 2021г.

**Содержание**

Введение……………………………………………………………………...........3

1. Мотивация подростков………………………………………….......................5

1.1 Мотивация – важный элемент учебной деятельности подростков..............5

1.2. Трудные будни. С какими проблемами может сталкиваться подросток в повседневной жизни, как они могут повлиять на его успеваемость................10

2. Подготовка подростков к экзаменам…………………………………...........14

2.1. Влияние мотивации на результат ЕГЭ…………….………....................14

2.2. Определение состояния подготовки выпускников нашей школы к сдаче ЕГЭ..........................................................................................................................17

2.3. Рекомендации выпускникам для успешной подготовки к ЕГЭ.…............19

3. Создание сайта...................................................................................................21

Заключение………………………………………………………….........………22

Список использованы источников……………………………………...............23

Приложение

Введение

Главным результатом школьного образования является выпускник, обладающий практическими навыками, готовый к самостоятельной познавательной деятельности, имеющий способности реализовать собственные проекты, то есть обладающий набором определенных компетентностей.

**Актуальность исследования:** каждый выпускник школы, для подтверждения полученных знаний и умений, должен сдать Единый Государственный Экзамен. Но не всем это удаётся сделать очень хорошо, даже несмотря на то, что была проведена долгая и тщательная подготовка. Отсутствие мотивации, является одной из главных проблем выпускников при сдаче ЕГЭ. Ведь именно мотивация помогает настроить ученика на высокий результат и даёт шанс на поступление в престижные высшие учебные заведения.

**Объект исследования:** Мотивация подростков.

**Предмет исследования:** Методы мотивации подготовки к экзаменам выпускников.

**Цель исследования:** Выявить самые эффективные методы мотивации и сформулировать рекомендации для успешной сдачи ЕГЭ.

Для достижения указанной цели в настоящем проекте решаются следующие задачи.

**Задачи исследования:**

* Понять, что такое мотивация подростка, как она влияет на учебную деятельность
* Выявить внешние факторы влияния на успеваемость подростка и его мотивацию
* Выяснить, как мотивация может влиять на результат ЕГЭ
* Выявить готовность выпускников к ЕГЭ
* Сформулировать рекомендации для успешной подготовки к ЕГЭ
* Результат своей работы оформить в виде действующего сайта.

**Тип проекта:** исследовательский

**Методы исследования:** Эмпирический, теоретический

**Гипотеза:** Мотивация выпускника оказывает сильное влияние на результат ЕГЭ.

Мотивация запускает любую деятельность. Учитывая это, мы понимаем, что мотивы играют важную роль в деятельности ребёнка. А формирование учебной мотивации можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Мы знаем насколько бывает сложно направить энергию подростка в нужное русло. Они переживают сложный психологический период - взросление. К этому добавляется подготовка к ЕГЭ. Правильная мотивация поможет подростку пережить этот этап его жизни, а также сдать экзамен на высокий балл и поступить в престижное высшее учебное заведение.

**1. Мотивация подростков**

**1.2. Мотивация – важный элемент учебной деятельности подростков**

Мотивация — это побуждение к действию и неотъемлемая часть любого профессионального и личностного роста.

Существует внутренняя и внешняя мотивация.

Внутренняя мотивация - это действия и деятельность, которые выполняются исключительно ради удовольствия и удовлетворения, получаемых человеком в процессе этой деятельности, побуждение, исходящее из внутри, вдохновение. Её можно охарактеризовать, как любовь к той деятельности, которую совершает человек, или огромный интерес, радость от достигнутых результатов, внутреннее удовлетворение.

Внешняя мотивация – это побуждение к деятельности внешними материальными, социальными и психологическими условиями:

* материальными (зарплата, премия, приз и т.д.);
* социальными (повышение на работе, присвоение нового статуса или особых привилегий, иные атрибуты более высокого социального положения и престижа и т.д.);
* психологическими (похвала, различные виды признания и благодарности, страх).

Хотя внутренняя и внешняя мотивация существенно различаются между собой, в большинстве случаев они тесно взаимосвязаны. А мотивация подростка – это целенаправленное использование стимулов, побуждающих подростка к действиям в конкретном направлении. Она является очень важным элементом в учебной деятельности.

Чтобы успешно учиться, подростку важно осознавать практическую пользу получаемых знаний: как они пригодятся в жизни, помогут реализовать мечту, повлияют на его социальный статус и так далее. Чтобы выбрать правильную методику учебной мотивации подростка, необходимо выяснить, что именно привлекает его в учебном процессе, и скорректировать этот процесс с учётом его потребностей.

Можно выделить пять типов мотивации учебной деятельности подростков. Рассмотрим каждый из них.

1. Борец за идею

Есть подростки, которые не перестают гореть одной идеей на протяжении многих лет или постоянно придумывают себе новые устремления. Они романтики и мечтатели, обладающие незаурядной фантазией. «Идейники» часто берутся за масштабные проекты, но встречая на пути трудности, могут бросить на середине и увлечься чем-то другим.

Как мотивировать: чтобы «идейник» находил в себе силы преодолевать преграды и продолжал идти к своей мечте, ему необходима поддержка. Даже если идея ребёнка не кажется стоящей, не нужно критиковать её. Многие великие люди вырастали именно из мечтателей. Нужно поддержать его и помочь найти окружение, разделяющее его интересы: пусть он почувствует, что не один. И тогда он сможет преодолеть все трудности и не растеряет свой энтузиазм.

2. Душа компании

Если подросток — выраженный экстраверт и любит находиться в центре внимания, значит, для него важнее всего быть нужным и принятым. Это можно использовать как способ учебной мотивации. Одобрение окружающих вызывает у таких подростков гордость и желание новых свершений, однако, они легко поддаются влиянию окружения.

Как мотивировать: ради общественного одобрения подросток готов на многое. Поэтому для успешной учёбы ему необходимо находиться в окружении, для которого знания и развитый интеллект — это ценность и повод для уважения. Кроме того, чтобы стимулировать желание учиться, «социальщика» нужно хвалить за успехи, и лучше всего публично.

3. Лидер

Быть первым, быть лучшим — формирование мотивации подростков этого типа происходит за счёт амбиций. Трудность достижения цели только усиливает интерес. Преодолев один рубеж, они уже смотрят на следующий. Можно подумать, что если подросток ориентирован на достижения, то особых трудностей с мотивацией возникнуть не должно. Однако не всё так просто: любая крупная неудача может стать для «лидера» фатальным ударом.

Как мотивировать: во-первых, «достиженцу» требуются правильные ориентиры. Подросток должен понимать, что первое место на районной олимпиаде открывает для него новые перспективы, а получение всех достижений в компьютерной игре едва ли поможет добиться успеха в жизни. Во-вторых, дать подростку почувствовать, что цените его вне зависимости от успехов. Объяснить, что в единичных неудачах нет ничего страшного. Кроме того, таким подросткам необходимо развивать эмпатию и пробуждать интерес к другим людям. Тогда они смогут приобрести ценные лидерские качества и не превратиться в эгоистичных карьеристов.

4. Исполнитель

Одни люди ориентированы на достижение результата, других увлекает сам процесс. Если «исполнитель» чётко знает, что от него требуется и каким будет следующий шаг, то работа будет вызывать у него удовлетворение. «Исполнители» отличаются хорошей усидчивостью и терпением, однако учебная мотивация таких подростков часто не выдерживает столкновения даже с небольшими трудностями, которые несёт в себе новый учебный материал.

Как мотивировать: для успешной учёбы «исполнителю» необходим контроль. Нужно регулярно интересоваться его успехами и поощрять их, а в случае неудач не критиковать слишком строго, а помочь найти решение и поддержать его старания. Не стоит пытаться силой переделывать «исполнителя» в «лидера». Лучше использовать его сильные стороны: поощрять трудолюбие, усердие и внимательность к мелочам. Это поможет ему хорошо учиться и в будущем стать мастером своего дела.

5. «Бизнесмен»

Подросткам этого типа принципиально важно, какую выгоду принесёт учёба. Они рассматривают учебный процесс как работу, за добросовестное выполнение которой рассчитывают получить материальные блага. Люди с таким типом мотивации знают цену своим усилиям и времени, что позволит им найти достойную работу. Однако необходимо сформировать у них правильные представления о ценностях — материальных и не только.

Как мотивировать: для «бизнесмена» идеально подходит система внешней мотивации. Он готов усердно трудиться, зная, что в конце его ждёт приз. Поэтому за успехи его следует поощрять подарками и, возможно, даже деньгами. Однако важно делать это последовательно: обговорить заранее, какой конкретный результат вы от него ждёте, и что он получит за него. И конечно, ценность подарка должна быть пропорциональна успеху. Важно, чтобы у подростка сложились правильное представление о ценности своего труда. Также необходимо воспитывать в нём ответственное отношение к имуществу и развивать другие стороны его личности. Интерес к материальной стороне жизни похвален, но он не должен быть единственным. Им необходимо иметь представления о правильных материальных и духовных ценностях, что цель в жизни не только в материальном результате, но и в ощущении радости и счастья от того, что ты делаешь, от способности совершать добрые дела.

Все описываемые выше типы встречаются в чистом виде довольно редко, как правило, они сосуществуют в различных комбинациях. Кроме того, необходимо учитывать, что с возрастом мотивация подростков может меняться.

Благодаря совокупности различных стимулов и побуждений, многие дети начинают активно очень хорошо учиться, участвовать и выигрывать олимпиады, спортивные состязания и первенства. Когда у подростка что-то не получается, он начинает проявлять сильные негативные эмоции, такие как раздражимость, вспыльчивость и агрессия. Но и отрицательные чувства подростка, могут сыграть положительную роль для мотивирования. И если данные эмоции вовремя и правильно направить в его деятельность, ребёнок достигает более высоких результатов и становится первым и лучшим.

Но не всегда получается справится с негативными эмоциями правильно, и они начинают отрицательно влиять на повседневную жизнь подростка и его успеваемость. Откуда же берутся эти негативные эмоции?

**1.2 Трудные будни. С какими проблемами может сталкиваться подросток в повседневной жизни, как они могут повлиять на его успеваемость.**

В жизни каждого ребёнка наступает сложнейший период – взросление. Этот этап трансформации называется переходным возрастом. В данный период времени ребёнок, а чаще всего их называют подростками, начинает познавать себя с разных сторон, пробовать что-то новое, развивать свои таланты и ставить задачи для достижения своих целей. Но взросление имеет ещё и отрицательную сторону. Часто подростки рассеянны, раздражительны, вспыльчивы, порой даже агрессивные и депрессивные. Данные явления влияют на повседневную жизнь, и очень сильно на его успеваемость.

Мы решили рассмотреть пять проблем, которые подрывают психологическое состояние ребёнка и оказывают негативное влияние на учебный процесс подростка.

* Чрезмерная вспыльчивость или раздражительность.

Это частый спутник подросткового возраста. По этой причине возникает немало конфликтных ситуаций: с родителями, друзьями, близкими, учителями и сверстниками. Любой запрет, недопонимание со стороны мамы и папы, принимается близко к сердцу. Находясь в состоянии ярости, подросток проявляет агрессию, грубо высказывается и даже может кинуть каким-либо предметом в стену. Причина такого поведения – резкие физиологические изменения и гормональные импульсы. Нервная система еще не готова к таким всплескам, и ей требуется время для адаптации под новые функции подросткового организма. Еще одна причина подобного поведения – неготовность к самостоятельности. Такая ответственность пугает тинэйджеров, вынуждает их нервничать, хамить. Конечно этот фактор влияет и на учёбу.

 Обучение – этот тот процесс который требует усердия, тщательного изучения темы, но и самое главное понимания и разбора материала. Но в силу своего возраста, при процессе обучения, подростки начинают раздражаться и нервничать, а также не все способны уделять много времени учёбе, из-за непонимания надобности. Данные ситуации в будущем приводят к проблемам: когда ребёнок, не имея определённых знаний, не может решить задания базового уровня. Так же это составляет проблему написания на хороший результат Единого государственного экзамена.

* Закрытость.

По мере взросления ребенок становится замкнутым. У него возникают новые нужды, о которых он не желает говорить. На первый план у него выходит виртуальное общение, а реальное (с родителями, сверстниками) отходит на второй. В социальных сетях у подростка появляются новые друзья, с которыми без стеснения можно обсудить самые откровенные темы. Им не нужно смотреть в глаза собеседнику, обсуждая сокровенное. Причина нужды в анонимном общении возникает из-за страха быть подвергнутым критике, позору и высмеиванию. Иногда подросток боится задать волнующий вопрос или боится ответить, потому что думает, что если он сделает ошибку, то над ним будут смеяться. Ещё он боится выражать своё мнение, потому что думает, что его не поймут. Всё это отражается на учебном процессе, приводит к непониманию материала, а также к неуверенности в своих знаниях.

* Попытка доказать собственную самостоятельность.

Желая самостоятельно принимать решения, подросток отказывается от выполнения просьб и требований, либо делает наоборот, всё назло. Не соблюдая правила, пытается доказать окружающим собственную значимость. Также не хочет обращаться за помощью к взрослому и пытается справиться с проблемами обучения сам. Иногда это ведёт к неполной проработки материала, в следствии этого он не может хорошо оперировать информацией и решать с помощью неё задачи.

* Натянутые отношения с родителями.

Родители, не понимая, что их ребёнок уже не «малыш» не дают ему права выбора, возможность проявлять инициативу, самореализовываться. Дети, которые ранее воспринимали информацию от родителей, как истину, сейчас начинают сомневаться в правоте своих наставников. По этой причине возникают противоречия, и как результат – вечные скандалы и обиды друг на друга. Так же причиной данной проблемы может быть непонимание, неприятие увлечений своих детей, навязывание своей точки зрения. Частые упреки, недовольство и критика приводят к формированию комплексов, страдает самооценка и ребёнок, чувствуя себя несчастным и не любимым, ожесточается.

Сложные отношения с родителями негативно отражаются не учебном процессе.

* Изменения внешности подростка.

Когда у мальчика ломается голос, конечности становятся длиннее, а у девочки понемногу и неровно округляются формы, они испытывают чувство неполноценности. Ситуация усугубляется, если на лице появляются еще и угри. Все осложняется и тем, что среди ровесников кто-то взрослеет быстрее, кто-то – медленнее. Когда подросток проигрывает другим в сравнении внешних данных, у него появляются комплексы. Комплексы ведут к занижению общей самооценки подростка, и он не чувствует себя уверенно при ответах на вопрос, написании контрольной работы, хотя он обладает и знает полностью учебный материал, но не уверенность в себе мешает показывать свои умственные способности.

Ещё в качестве факторов влияния можно отметить и мировоззрение старшеклассников. В подростковом возрасте начинает формироваться мировоззрение, в качестве основного мотива поведения. Подростки начинают предугадывать последствия своих поступков и планировать действия в соответствии с этими последствиями. Ученики 10-11 классов активно получают научные и научно-популярные сведения о природе и окружающем их мире, о человеческих взаимоотношениях и обществе в целом, что позволяет их действиям становиться более осознанными, целенаправленными и они начинают иметь последовательность. Но мировоззрение у старшеклассников ещё не отличается целостностью, содержательностью и надежностью, как у взрослых состоявшихся личностей. Оно зачастую подвергается различным изменением под влиянием внешней пропаганды, внутренних неудач и так далее. Выпускники еще не умеют адекватно оценивать свои качества и умения, они могут преувеличивать свои способности, но они учатся достаточно верно оценивать окружающих и их внутренний мир. В старшем подростковом возрасте, в отличие от младшего, обнаруживается повышенная чувствительность к нравственным поступкам взрослых. В первую очередь, это касается положительных аспектов личности (доброта, понимание, справедливость). При этом чувство справедливости они особенно старательно пытаются подчеркнуть при общении с учителями. В этот жизненный период подростка происходит переоценка положительных качеств благодаря включению в систему ценностных ориентиров новых критериев. Дружба с родителями, например, становится одной из наиболее высоких ценностей, а в отношении с учителями ценится доброта.

Рассматривая проблемы подросткового возраста мы понимаем, что ребёнку трудно справиться с ними самостоятельно. В этот период особенно важна поддержка семьи, осознание, что у него есть спокойное место в доме, где можно почувствовать себя в безопасности. Нужно помочь ребенку, дать ему возможность узнать больше о себе, своих эмоциях и переживаниях, проработать их и справиться с их стихийностью.

 Таким образом, подростковый возраст отличается повышенным интересом к школе и знаниям, стремлением к самостоятельности (идеальные условия). В этот период продолжает расти важность в общении со сверстниками, появляется потребность во взаимодействии с взрослыми. Главный вид деятельности в подростковом возрасте – межличностное общение. Отличительная черта старшего школьника — рост его самосознания. Все это формирует определенное эмоциональное состояние в период подготовки к ЕГЭ.

**2. Подготовка подростков к экзаменам**

**2.1. Влияние мотивации на результат ЕГЭ**

Выпускные классы и подготовка к ЕГЭ – нелегкое время как для самих учеников, так и для их родителей и педагогов. Что бы ни говорили окружающие, но зачастую и школьники, и их близкие воспринимают ЕГЭ, как некий «конец света». Не будем спорить, школьные выпускные экзамены – пожалуй, первое действительно серьезное испытание для повзрослевшего ребенка.

Как мотивация может повлиять на сдачу Единого Государственного экзамена?

Мотивация школьников может быть отрицательна (миновать наказание, мотивация «от», пассивная мотивация) и положительна (устремленность к достижению цели, мотивация «к», активная мотивация) и связана с желаемым результатом, от старшеклассника требуется, в таком случае, определенная сила воли. Подросток зачастую должен практически заставлять себя дисциплинированно заниматься, чтобы достичь поставленной цели. Впоследствии это указывает на то, какая у данного человека позиция в жизни – активная или пассивная. Школьник с активной мотивацией знает, что ЕГЭ является шансом для поступления в ВУЗ мечты, что это - его цель, к которой он стремится. Пассивно замотивированный ученик идет на ЕГЭ без определенной цели, на него действует «стадное чувство» человека, которое объясняется одним: «Видимо, это обязательно, да и все идут, и я пойду». Сдача Единого Государственного Экзамена для него - больше реакция на происходящее, чем его личная инициатива. Для такого школьника главное - сдать ЕГЭ, а как – это уже неважно.

Если старшеклассник понимает цель подготовки к ЕГЭ (например, он мечтает поступить в вуз на конкретную специальность), то у него вряд ли возникнет вопрос, почему нужно ежедневно уделять по 2-3 часа на выбранные предметы.

Как это ни печально, подростки редко понимают, как школьные знания могут пригодиться им в освоении выбранной профессии. Например, подросток выбирает профессию журналиста, потому что хочет подражать кому-то из знаменитых представителей СМИ. Но ребенок не вполне понимает, что для работы в прессе ему нужно иметь хорошие знания по истории, литературе, английскому.

В этом случае будет полезно обсудить со старшеклассником особенности профессии и объяснить, что карьерный путь начинается именно с подготовки к ЕГЭ по литературе и иностранному языку. Когда подросток увидит взаимосвязь между получением профессии и изучением определенных предметов для поступления в вуз, то вопрос о мотивации отпадет.

Для того чтобы ребенок точно понимал особенности выбранной профессии, он должен задать себе следующие вопросы:

* уверен ли я, что это профессия мечты?
* точно ли я изучил интересующие меня сферы и выбрал лучшее для себя?

Важно посмотреть, какие профессиональные задачи ставит перед собой специальность, а затем подумать, какие способности и особенности ребенка помогут добиться на работе успеха.

На этом этапе может выясниться, что выбранное дело подростку совсем не подходит.

Так же в этом вопросе может помочь общение с тем, кто сам буквально недавно был таким же учеником, как он, но смог успешно поступить в вуз и освоить профессию. Это поможет заручиться поддержкой в начинаниях и обрести мотивацию, которая станет топливом для учебных достижений старшеклассника.

ЕГЭ — это препятствие, которое необходимо преодолеть для достижения желаемого результата. Чем раньше ребенок это поймет (и будет относиться к экзамену как к серьезному, но все же не конечному пункту своей учебы; это всего лишь очередная ступень!), тем проще ему будет поддерживать свою мотивацию учиться.

**2.2. Определение состояния готовности выпускников нашей школы к сдаче ЕГЭ**

Мы провели опрос среди учеников 11 классов. Данное исследование показывает психологическую и физическую готовность выпускников к сдаче ЕГЭ. А так же помогает выяснить: каких результатов хотят добиться старшеклассники; что их мотивирует на это.

Тестирование доказало, что старшеклассники постоянно находятся в состоянии напряжения и даже стресса. Об этом говорят такие показатели: учащённое сердцебиение (52,9%), частые головные боли (76,5%), слабый аппетит (23,5%), а также проблемы со сном (58,8%). 76,5% опрошенных, спят меньше 7 часов в сутки, что крайне вредно для подростка, ведь правильный сон - залог хорошего физического и психического здоровья.

Больше 94,1% опрошенных, считают Единый Государственный экзамен серьёзным, возможно даже судьбоносным мероприятием. Ученики ведут тщательную подготовку и занимаются больше 7 часов в неделю. 100% учеников имеют свой собственный план подготовки к такому важному испытанию.

Ещё результаты опроса показали, что ученики ставят своей целью - высокий результат ЕГЭ. Больше 60% учеников хотят сдать экзамен в интервале результатов от 70 до 100 баллов за предмет. Остальные 40% хотят достичь результата в интервале от 50 до 70 баллов. В основном старшеклассники выбирают профиль своей будущей профессии по предметам, которые они очень хорошо знают, которые им интересны, таким образом они мотивируют себя на хороший результат.

Тестирование показало ещё один важный элемент в процессе мотивации учеников. Больше 88,2% из них выбрали профессию исходя из личных желаний. А некоторые даже мечтали об этом самого детства. Поэтому, чтобы их мечты стали реальностью, ведут интенсивную подготовку к ЕГЭ.

Из этого мы можем сделать вывод о том, что одиннадцатиклассники имеют внутреннюю мотивацию, а как мы знаем, благодаря такому виду человек может добиваться больших успехов.

**2.3. Рекомендации выпускникам для успешной подготовки к ЕГЭ**

В ходе исследования и синтеза различных научных ресурсов мы сформулировали семь самых эффективных рекомендаций при подготовке к ЕГЭ.

1. Надейся на лучшее, готовься тоже к лучшему.

Не надо программировать себя мыслями вроде «какой будет ужас, если я не сдам», «родители будут очень разочарованы», «я так плохо готов, что точно не выйдет». Нужно срочно забыть, как страшный сон, эти фразы. И начать думать позитивно, потому что всё начинается с наших внутренних установок. Если ты думаешь, что справишься, — так и будет. Нужно чаще говорить самому себе: «я прикладываю максимум усилий для достижения результата, всё обязательно получится». И обязательно не забывать хвалить себя даже за небольшие успехи (ещё вчера решал только пятнадцать заданий, а сегодня уже могу решить шестнадцатое).

2. Создай образ экзамена.

Чтобы снизить вероятность того, что от волнения забудешь, можно ли делить на ноль, постарайся как можно точнее моделировать ситуацию экзамена. По шагам мысленно проживай день Х: вот ты заходишь в кабинет, садишься за парту, вот раскрываешь конверт с материалами и так далее. Чем подробнее будут твои представления об экзамене, тем меньше паники будет в тот самый ответственный день.

3. Пиши пробные экзамены.

Это отличная тренировка. Олимпийский чемпион не сразу оказывается на олимпиаде и берёт золото. До этого он проходит областные, региональные и всероссийские соревнования. Представь, что экзамен — это своеобразная олимпиада, а пробные работы — это возможность выступить на более простых соревнованиях и приобрести необходимый опыт.

4. Отдыхай.

Не видел друзей несколько месяцев? Зубришь 24 часа в сутки? Не бываешь на улице кроме как «в школу-из школы»? Дело плохо и нужно срочно исправлять это! Наша нервная система — это не вечный двигатель, и организму просто необходим отдых. Кстати, вы же помните, что лучший отдых — это смена деятельности? Переключись на что-нибудь активное: лыжи, плавание, танцы, спортзал. Это поможет набраться энергии. Поиграть за компьютером в четырёх стенах — это не лучшая идея, мозгу нужен кислород, а телу – физическая активность.

5. Занимайся творчеством.

Да, именно творчество считается одним из самых эффективных способов борьбы со стрессом. Недаром многие известные художники или писатели создали шедевры в те периоды жизни, которые были явно неспокойные. Давно хотел порисовать, написать стих, научиться петь или танцевать? Не бойся потратить на эти занятия пару часов в неделю, это будет только на пользу.

6. Здоровое питание и полноценный сон.

Постарайся в стрессовые периоды жизни не употреблять напитков, содержащих кофеин, откажись от быстрых углеводов (булочки, молочный и белый шоколад, печенье, чипсы и прочие прелести оставим на потом). Попробуй употреблять в пищу больше белков, а вредные сладости замени мёдом и орехами. Память и внимание будут благодарны тебе! Кстати, для памяти очень полезно есть греческий йогурт, орехи, авокадо, рыбу, чернику и корицу. Так что, изучая очередной конспект, можешь перекусить чем-то из этих продуктов.

7. Не сдерживай эмоции.

Ты же не робот, верно? А людям свойственно

переживать, так что не стоит замыкаться и думать, что никто тебя не поймет. Обязательно поймут и поддержат. Не стесняйся показаться эмоциональным, расскажи близким людям, почему ты волнуешься, что именно в экзамене тебя пугает.

**3. Сайт**

Проанализировав собранную информацию мною был создан сайт с тестом, результатом которого являются рекомендации выпускникам для успешной подготовки к ЕГЭ. С помощью вопросов теста определяется вид учебной деятельности ученика (борец за идею, лидер, исполнитель, душа компании, бизнесмен) и по окончании теста выдаётся заключение об эффективных методах мотивации для конкретного типа. Также на сайте размещены общие рекомендации для более рационального распределения времени и сил при подготовке к экзаменам.

**Заключение**

В процессе моей работы над проектом было изучено: что такое мотивация, выделены ее виды, а также мы выяснили, как на нее влияет период взросления и психологические проблемы, возникающие в этом периоде. Были определены 5 методов мотивации учеников с разными типами деятельности. В ходе работы мы поняли, что мотивация играет ключевую роль в подготовке к ЕГЭ.

На основании проведенного нами исследования, можно сделать вывод, что выпускники в нашей школе имеют внутреннюю мотивацию, которая в большей степени позволяет добиваться успеха.

Сформулированные рекомендации помогут достичь наибольших результатов в работе, рационально использовать силы и время.

Нами был создан сайт, который поможет найти правильную мотивацию для подготовки к ЕГЭ.

Цель моего проекта достигнута, задачи в ходе работы выполнены полностью.

Так как я - выпускник, полученная информация поможет мне правильно расставить приоритеты, отрегулировать режим труда и отдыха и понять: для чего я сдаю ЕГЭ. А в следствии этого правильно мотивировать себя и успешно пройти это испытание, и достичь моей цели - поступить в ВУЗ.

Надеюсь, моя работа поможет в этом и моим одноклассникам.

Все вышесказанное убеждает нас в том, что мотивация выпускника действительно оказывает сильное влияние на результат ЕГЭ. Гипотеза подтвердилась.

Это исследование может быть продолжено, потому что мы рассмотрели не все методы мотивации, и продукт может быть модернизирован с учётом новых знаний.

**Список используемых источников и литературы**

Анненский И. Стихотворения / И. Анненский. – Текст : электронный // Библиотека Максима Мошкова : [сайт]. – URL: <http://annensky.lib.ru/poems.htm>

Минский Н. Белые ночи. Гражданские песни / Н. Минский. – Текст : электронный // Большая онлайн библиотека e-Reading. – [сайт]. – URL: <http://www.e-reading.club/chapter.php/95725/80/Minskiii_-_Belyii_nochi._Grazhdanskie_pesni.html>