

Утром перед ЕГЭ:

- Сделай легкую зарядку, даже если раньше никогда ее не делал (-ла).
- Хорошо умойся.
- Легко позавтракай, можно – с теми же биостимуляторами; попей чай (он дольше действует как стимулятор, чем кофе).
- Надень самую удобную одежду и обувь, можно – ту, в которой уже были «4» и «5».
- Успокой родителей, что все будет хорошо! После чего выслушай их пожелания.
- Присядь «на дорожку» и проведи себе сеанс аутотренинга: с его помощью настройся на состояние «Я победитель!» и убери размышления обо всем постороннем.

Как правильно вести себя во время экзамена

Сосредоточься! Четко выполни указания по оформлению бланков. Предварительно ознакомься с материалами тестирования, проясни все непонятные моменты.

Забудь про окружающих! Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай ответ дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от волнения, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять

условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в предыдущем задании, вряд ли помогут в следующем. Этот совет дает тебе психологическое преимущество—забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по силам). Думай только о том, что каждое новое задание—это шанс набрать баллы.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

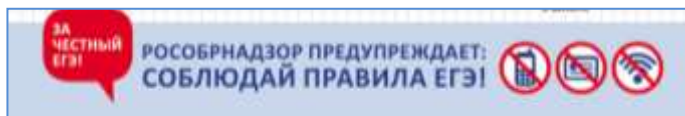
Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за 2/3 всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить.

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем удачи! У Вас все получится!



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.

Готовимся к ЕГЭ

/рекомендации выпускникам/

2016г.

Как подготовиться к успешной сдаче ЕГЭ



/некоторые полезные приемы/

- **Успокойся**, привыкни к мысли о неизбежной сдаче ЕГЭ, начни планомерную подготовку к экзаменам. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- **Заблаговременно ознакомься процедурой экзамена и правилами заполнения бланков**, что снимет эффект неожиданности на экзамене.

- **Разберись в своих индивидуальных особенностях** (тип темперамента, ведущий канал восприятия, сила нервной системы) и выбери с учётом этого индивидуальный стиль подготовки к экзаменам, наиболее эффективные для тебя приёмы и способы запоминания материала.

- **Составь план подготовки к экзаменам**, определи, что и в какой последовательности будешь учить каждый день.

- **Активно работай на уроке**, готовься к каждому уроку, не пропускай занятия без уважительных причин, ибо каждый урок—шаг к успеху на экзамене.

- **Посещай факультативы**, спецкурсы, кружки по предмету; при необходимости занимайся с преподавателем в индивидуальном порядке.

- **Следуй советам своих учителей** по способу решения и оформления заданий. Сразу учись оформлять свою работу правильно, грамотно, разборчиво, на экзамене этому учиться поздно.

- **Приобретай необходимую справочную литературу**, разнообразные тренировочные тесты, старайся их выполнить честно в чётко определённые временные рамки, это позволит тебе проверить свои силы, выработать тактику работы на экзамене, увидеть пробелы в своих знаниях. Готовь себя к выполнению заданий всех уровней сложности (А, В, С).

- **Отрегулируй режим дня**, режим сна и режим питания. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Полезна физическая нагрузка (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе), стоит увеличить время сна на час. Для активной работы мозга требуется много

жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зелёный чай. Вечером перед экзаменом не занимайся, погуляй, выступи.

- **Применяй логические приёмы изучения материала:**

- просмотри весь объём материала и разбей его мысленно на несколько частей, которые бы умещались в поле твоего зрения и находились на одной странице;

- прочитай одну из частей и дай ей заголовок;

- мысленно (или вслух) вспомни основные моменты данной части, запиши эти моменты в краткой форме;

- также изучи и все следующие части, составь краткий план из заголовков всех частей;

- прочитай весь текст;

- мысленно или вслух расскажи о прочитанном по своему плану и по записям;

- выдели в тексте правила, формулы, даты и спиши их в тетрадь;

- попробуй повторить вслух даты и правила, используя свои записи;

- попроси кого-нибудь задать вам вопросы по тексту;

- можешь записать свои ответы на магнитофон;

- очень полезно рассказывать материал самому себе перед зеркалом;

- повторять материал рекомендуется в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, также за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Полезные интернет-ресурсы

<http://www.mon.gov.ru/> – Министерство образования и науки Российской Федерации

<http://www.ege.edu.ru/> - Официальный информационный портал ЕГЭ

www.fipi.ru – Сайт Федерального института педагогических измерений: КИМ к ЕГЭ по различным предметам, методические рекомендации

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию?

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;

- Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;

- Используй такие формулы самовнушений:

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.