

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ЭКЗАМЕНЫ!

- ✓ Будьте уверены: каждому, кто учится и учился в школе, по силам сдать экзамен (в том числе и ЕГЭ). Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.
- ✓ Экзамен – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- ✓ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения самооценки.
- ✓ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ✓ Учителя в школе обязательно познакомят Вас с графиком и правилами проведения экзаменов, ответят на все интересующие Вас вопросы.
- ✓ При необходимости обратитесь к школьным педагогам, психологам – они помогут вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

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.

При сдаче экзамена следует выделить три основных этапа:

1. Подготовка к экзамену. Изучение учебного материала перед экзаменом.
2. Поведение накануне экзамена.
3. Поведение во время экзамена.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, добавить в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).
- Составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться; для начала определите, кто Вы – сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего; если в один из дней настроения заниматься абсолютно нет, попробуйте начать подготовку с того материала, который Вам наиболее интересен. Постепенно Вы войдете во вкус и сможете осилить новую для себя тему.
- 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.
- 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.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся 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 обеспечивает запоминание надолго.
- Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме – включается зрительная память); составляйте краткие конспекты. Важно не вызубрить экзаменационный предмет, а понять его.
- Старайтесь грамотно чередовать подготовку к экзамену и отдых. Больше времени проводите на свежем воздухе, оставьте достаточно времени на сон. В последние три дня можно повторять изученный материал, еще раз обратить внимание на вопросы, вызывавшие сложности.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.
- В ночь перед экзаменом хорошо выспаться просто необходимо. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Выпускникам 11-х классов:

- Выполняйте как можно больше различных тестов по предмету, используя задания из *открытого банка ЕГЭ*, размещенного на сайте **fipi.ru**. Тренируйтесь с часами в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Вне зависимости от того, как Вы решили готовиться – самостоятельно или на курсах, с репетитором, - практика играет решающую роль. Раз в неделю обязательно выполняйте задания частей А и В. Постарайтесь хотя бы раз в две недели выполнять задания части С, которые после уроков можно обсудить с учителем. После таких тренировок задания вы будете щелкать как орешки.
- Важно ставить себе достаточно высокие цели и постоянно повышать планку, выбирая задания и варианты тестов посложнее.

Тренируясь дома, Вы не рискуете не поступить в выбранный вуз, а вот на экзамене такой серьезный уровень подготовки обязательно сослужит Вам хорошую службу.
- Подготовьте с вечера необходимые вещи (паспорт, черные гелевые ручки - несколько), одежду подберите по погоде.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха! Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Необходимо подчеркнуть, что даже если Вы будете сдавать экзамен не в своей школе (например, ОГЭ, ЕГЭ):
- Вас встретят доброжелательные педагоги! Помните, что учителя не меньше Вас заинтересованы в успешном проведении экзамена.
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами.
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.
- ✓ День сдачи экзамена – очень важный для Вас день. У Вас уже есть положительный опыт сдачи экзамена в прошлом, воспользуйтесь им.
- ✓ Осознайте то. Что экзамен не свалился на Вас как снег на голову. Вы прошли
- ✓ достаточную подготовку к нему на предварительном этапе. В этом Вам помогали родители и учителя.
- ✓ Мобилизуйте свое внимание, сконцентрируйтесь на успешном выполнении всех заданий – это поможет Вам справиться с ситуацией.
- ✓ Сдающие ЕГЭ – внимательно изучите Правила для выпускников, тогда многие вопросы по организации и проведению Единого государственного экзамена решатся сами собой. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ✓ Настраивайтесь на позитив. Мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но и не заикливайтесь на них. Оставьте дома мобильный телефон, не берите сумок, набитых ненужными вещами.
- ✓ По дороге к школе или к пункту проведения экзамена сосредоточьтесь на достижении успеха. Каждый год сотни тысяч российских школьников и миллионы учащихся по всему миру проходят через это испытание. Выпускной экзамен – обычная процедура, на которой Вас никто не сможет завалить из-за плохого настроения или самочувствия. Все в Ваших руках и в Вашей голове!
- ✓ В начале экзамена Вам сообщат необходимую информацию (например, как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер Вашей школы и т.д.). Будьте внимательны! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
- ✓ Постарайтесь сразу собраться после того, как получили текст заданий. Не отвлекайтесь на посторонние раздражители (шорохи, звуки, разговоры). Перечитывайте вопрос дважды, убеждаясь, что правильно поняли то, что требуется.
- ✓ Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ✓ Если не сразу удастся сосредоточить внимание, Вы отвлекаетесь и испытываете тревожность по поводу ситуации, успокойтесь, присмотритесь: Вас окружают такие же сверстники и учителя, которые так же, как и Вы, заинтересованы в успехе.
- ✓ Сначала пробегите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, и начинайте с более легких, а сложные оставьте на потом. Это поможет быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы.
- ✓ Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧЕНИКОВ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

- ✓ Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- ✓ На экзамене обязательно дочитывайте задания теста до конца. Не нужно позволять воображению придумывать свой вариант окончания вопроса – огромное количество глупых и обидных ошибок из года в год вызвано банальной невнимательностью.
- ✓ Не спешите сразу вписывать правильный ответ, еще раз перечитайте задание до конца, убеждая тем самым себя в верном выборе. Это поможет избежать досадной ошибки.
- ✓ При выполнении следующего задания старайтесь отвлечься от предыдущих и сосредоточиться только на новом задании, даже если в прошлых заданиях Вы, как Вам кажется, испытали неудачу.
- ✓ Обязательно рассчитайте приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив вообще, - идите от противного. Исключите все наименее вероятные пункты – шанс ответить верно вырастет в разы.
- ✓ Если Вы испытываете серьезные затруднения по поводу решения тех или иных заданий, примените все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета, и помните, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайтесь набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
- ✓ Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!