

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Как готовиться к ЕГЭ.

Подготовка

1. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и т.п.
2. Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие разделы, темы.
3. Начинайте с самого трудного, с тех разделов, которые знаете хуже всего.
4. Полезно сконцентрировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
5. Выполняйте как можно больше опубликованных тестов по этому предмету.
6. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).
7. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить весь материал по составленным схемам.
8. Когда нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, то попробуйте простейший аутотренинг. Он позволит включиться вам в любую деятельность. Для этого сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу писать. Я могу писать... Я пишу... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения вы внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула. В голове пустота, вы ничего не хотите и не ждете. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, и вы почувствуете, что через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать ваша фраза, а потом и требование писать. И вы почувствуете, что рука сама потянется к бумаге. Если что-то помешает, попробуйте вновь расслабиться и затем снова услышать свой приказ. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими и по существу дела.
Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то вам надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят вам в голову. Главное не останавливать и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания». Через некоторое время работа по-настоящему захватит вас
9. Активность Вашего внимания и умственной деятельности повысится, например, при наличии приятных запахов лимона, лаванды и т. п. или негромких фоновых звуков – приятная негромкая музыка, шум дождя за окном и т. п.
10. Не следует забывать, что умственную деятельность активизирует манипулирование пальцами, жестикуляция, ходьба. Монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при монотонной работе полезно через 15 минут сделать короткую паузу (1-2 минуты) или переключиться на другую деятельность. При однообразной работе лучше через полтора часа сделать длительный перерыв. В этот перерыв можно расслабиться с закрытыми глазами или, наоборот, заполнить паузу активными движениями: под музыку потанцевать, сделать несколько ритмичных упражнений.
11. Когда вы начинаете испытывать во время подготовки психоэмоциональное напряжение, сильную усталость, вам надо найти способы «остановки» себя. Перечислим некоторые из них:
 - сделать паузу в работе;
 - выйти из комнаты, в которой вы готовитесь к экзаменам, или переместиться в другую ее часть;
 - подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей, попробовать вообразить, о чем они думают;

МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» г. Перми
Комсомольский проспект, 84а

- опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты;
- постараться каждый день, отведенный на подготовку к экзаменам, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость и т.
- Силы восстанавливает сон – спать необходимо не менее 8 часов в сутки.

Борьба со стрессом и переутомлением

- ✓ Позаботьтесь о том, чтобы ваш организм получал достаточно витаминов в период подготовки к экзамену.
- ✓ Очень полезны физические упражнения. Ходите в спортивный зал, делайте зарядку, танцуйте, пойте, гуляйте по городу, посещайте бассейн.
- ✓ Необходима психическая и физическая релаксация. Попробуйте следующие способы: слушайте расслабляющую музыку, смотрите на небо, облака, мечтайте; уделяйте время любимым занятиям выделяйте достаточное время для сна
- ✓ общайтесь с друзьями и родственниками.

Накануне тестирования

1. Прекратите занятия в последний день перед экзаменом. Расслабьтесь, займитесь любимым делом. Выспитесь как можно лучше. Дайте своему организму отдохнуть и набраться сил перед экзаменом.
2. Вечером перед экзаменом можно принять теплую ванну с морской солью, с добавлением расслабляющего аромомасла (иланг-иланг, лаванда, сандал, душица, сосна).
3. Утром в день экзамена - контрастный душ, легкая зарядка помогут активизировать организм. Легкий завтрак. Лучше пить минеральную или простую чистую воду. Посмотрите на себя в зеркало, улыбнитесь, скажите себе «сегодня у меня все получится».
4. В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Во время тестирования.

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.) Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность ответов.
2. Бланк ответов заполняется только печатными буквами. Обратите внимание на то, как пишутся некоторые буквы.
3. Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Количество допускаемых исправлений – не больше шести.
4. При получении результатов тестирования вы имеете право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласны с оценкой, можете подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение 3 дней после объявления результатов.

Рецепты успешной тактики выполнения тестирования.

1. Создай нужный психологический настрой на работу. Сядь удобно. Расслабь мышцы. Сделай дыхательную гимнастику для снятия напряжения: глубокий вдох через нос (4 - 6 секунд), задержка дыхания (2 - 3 секунды), медленный выдох. Сосредоточься на словах: «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки. Можешь сделать кинезиологическую гимнастику для активизации мозга: большим и указательным пальцами одной руки с силой

сдавливает фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки. Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С осязательным нажимом совершайте круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем то же другой рукой.

2. **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для тебя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
3. **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
4. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные вопросы. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
5. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении.
6. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тесте не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном задании, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.
7. **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям (первый круг). А потом спокойно вернись и подумай над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
8. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
9. **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой ответ, который на твой взгляд, имеет большую вероятность.
10. **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Получение результатов

- Если тебя постигла неудача, и ты получил недостаточное количество баллов, подумай к кому из своих близких людей или друзей ты можешь сейчас обратиться, чтобы обсудить эту ситуацию.
- Важно найти людей, которые могут тебя поддержать в этот трудный момент твоей жизни, старайся не оставаться один наедине с тяжелыми мыслями.
- Ты можешь также обратиться за психологической помощью по **телефону доверия 8-800-3000122** (звонок бесплатный) или в **районный психологический центр** (консультация бесплатная). Тел. 27-00-185 (Индустриальный)
- Вспомни, какой запасной альтернативный вариант ты продумывал для себя на случай неудачи на экзамене – найти временную работу, готовится к пересдаче

МБОУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения» г. Перми
Комсомольский проспект, 84а

на следующий год, пойти учиться на платное заочное отделение, пойти в армию и т.д.

- Если ты заранее не продумал запасной вариант действий, начни обдумывать его сейчас, советуйся с родственниками и друзьями, доброжелательно настроенными по отношению к тебе или обратись к специалисту (психологу).

ПОМНИ!

**ЭКЗАМЕН ЛИШЬ ОДНО ИЗ СОБЫТИЙ ЦЕЛОЙ БОЛЬШОЙ ЖИЗНИ,
КОТОРАЯ У ТЕБЯ ЕЩЕ ВСЯ ВПЕРЕДИ.**