

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки.

Поэтому, прежде всего, **ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.**

От верной организации режима занятий и отдыха зависит успешная сдача экзаменов

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делайте перерывы на 10-15 минут.

Выключите музыку, телевизор. При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Помните про сон. Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.

Для повышения работоспособности нужно **правильно питаться.** Нельзя заниматься на голодный желудок. Помните, что в вашем рационе должны быть овощи и фрукты.

Ни в коем случае не **принимайте перед экзаменом транквилизаторы.** Таблетки могут подвести, так как снижают память и внимание.

Накануне экзамена **не занимайтесь до поздней ночи,** прогуляйтесь на свежем воздухе и хорошенько выспитесь.

Не следует приходить на экзамен заранее, **приди вовремя!**

НА ЭКЗАМЕНЕ

Будь внимателен!

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию: как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы.

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Не выкрикивай с места. Подними руку, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории.

Сосредоточься!

После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

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!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Эта стратегия обеспечит тебе важный психологический эффект. Забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

Пропускай!

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

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе пришлось пропустить вначале.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в выполнении которых ты не сомневаешься. Не останавливайся на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

Исключай!

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

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 не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помни:

Ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена.

Ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение двух дней после объявления результата экзамена.

Всю информацию **Вы можете найти на официальном информационном портале ЕГЭ**
www.ege.edu.ru



На экзамене необходимо владеть своими эмоциями

1. **Противострессовое дыхание:** глубоко вдохни, задержи дыхание на пике вдоха и сделай медленный выдох (после выдоха мысленно произнеси короткое слово).
2. **Минутная релаксация** (мышечное расслабление): сосредоточься на выражении лица и положении тела. Расслабь мышцы, присоедини к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. **Оглянись вокруг, очень медленно и внимательно осмотри все, что находится в аудитории.** Мысленно перебери все детали обстановки, проведи своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. **Перед экзаменом используй аутотренинг:** «Я все знаю. Я учился хорошо. Я много работал. Я могу сдать экзамен. Я сдам экзамен. Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. **Настройся на определенное эмоциональное состояние:** вспомни то место, где ты был счастлив, и те эмоции, которые ты тогда испытывал.
6. **«Поменяй стул» на «хороший»,** то есть представь себе, что ты успешный и спокойный, готовый к экзамену и все знаешь и помнишь.
7. **Спой любимую песню про себя.** Пропевание песни или заданий положительно воздействует на твоё эмоциональное состояние.
8. **Напиши свое имя головой в воздухе.** Это несложное задание повышает работоспособность мозга.

Комитет образования, науки
и молодёжной политики
Волгоградской области
Государственное автономное учреждение
Дополнительного профессионального
образования
Волгоградская государственная академия
последипломного образования
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)
Научно-методический центр
психолого-педагогического
сопровождения

Подготовка к ЕГЭ ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ



г. Волгоград
2018