

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки...

Поэтому, прежде всего,
ОРГАНИЗУЙ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.

От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха зависит успешная сдача экзаменов.

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

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

Помни 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 садиться и заниматься на голодный желудок. Помни, что в твоём рационе должны быть овощи, фрукты, мясо, рыба, молочные продукты.

Ни в коем случае не **принимай перед экзаменом транквилизаторы.** Таблетки могут подвести т.к. снижают память и внимание.

Накануне экзамена **не сиди до поздней ночи,** прогуляйся на свежем воздухе и хорошенько выспись.

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! Если тебе нужно задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории - подними руку.

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. Этот совет даст тебе и другой 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 тесте 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 вначале пришлось пропустить.

Начни с легкого!

Начни с тех заданий, в решении которых ты не сомневаешься, не останавливаясь 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 2-х дней после объявления результата экзамена.

Всю информацию **Вы можете найти на официальном информационном портале ЕГЭ**

www.ege.edy.ru

Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения

Polina65@yandex.ru



На экзамене необходимо владеть своими эмоциями

1. *Противострессовое дыхание*: глубокий вдох, задержка дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова).
2. *Минутная релаксация* (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. *Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг*. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. *Перед экзаменом аутотренинг*: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. *Настройка на определенное эмоциональное состояние* (вспомни то место, где ты был счастлив).
6. *Приятное воспоминание* («Поменяй стул» на «хороший», т.е. 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 так же положительно воздействует на твое эмоциональное состояние.)
8. *«Напиши свое имя головой в воздухе»*. (Это задание повышает работоспособность мозга).

Комитет образования, науки и молодежной 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
2021