

Дорогой Выпускник!

Вам предстоят итоговые экзамены - один из важнейших этапов в вашей жизни, во многом определяющий будущее. Сейчас Вам предстоит государственная итоговая аттестация в форме единого государственного экзамена (далее – ЕГЭ).

Памятка для тех, кто готовится сдавать ЕГЭ

- Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
- Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.
- Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.
- Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
- Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
- Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.
- Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренировочными упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена. И у Вас всё обязательно получится.

Накануне экзамена

Как справиться с волнением перед экзаменом (ЕГЭ)? Все люди волнуются перед экзаменом, контрольной работой, спортивными соревнованиями и другими важными событиями. Это совершенно нормально и даже полезно, так как волнение помогает нам сосредоточить свои силы на решение самой важной на данный момент задачи. Но если мы волнуемся слишком сильно, то волнение не помогает нам сосредоточиться, а, наоборот, отвлекает.

Существует несколько способов, которые помогают уменьшить волнение при подготовке к важному событию:

- Заранее узнать всю информацию о предстоящем событии: что и каким образом будет происходить, что потребуется от нас и т.д. Чем больше мы знаем, тем меньше мы волнуемся.
- Попробовать не просто заучить требуемый материал, а разобраться в нем. Если это контрольная или экзамен, то важно понять логику изложения материала, если это спортивные соревнования, то перед тем как тренировать те или иные движения, имеет смысл медленно выполнить требуемое движение в воображении.
- Готовиться к важному событию лучше всего вместе с кем-то. Тогда каждый сможет помочь другим разобраться в том, что сам хорошо понимает.

Занятия должны сочетаться с отдыхом. Уметь снимать напряжение также важно, как и уметь сосредоточенно и напряженно работать. Поэтому необходимо внимательно отнести и к организации собственного отдыха: следить за тем, чтобы достаточно спать, делать во время занятий перерывы, выделить специальное время для отдыха и провести его наиболее приятным образом

Во время экзамена

- Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые Вы в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!
- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. Прослушайте её внимательно, чтобы выполнить качественно все инструкции.
- После заполнения бланка регистрации, постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.
- Прежде всего, просмотрите весь тест полностью. Выберите те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их. Отдохните после их выполнения несколько минут.
- На втором этапе выберите более трудные задания, которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3х минутный перерыв.
- Третий этап – выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность. Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их, и ответ на вопрос по физике может отыскаться в курсе химии. Попытайтесь визуально вспомнить, где Вы могли видеть ответ на этот вопрос: постарайтесь вспомнить, как выглядела та страница в учебнике, какие иллюстрации были в этом курсе. Ещё один из вариантов – это применение способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей. Попробуйте исключить самые неподходящие варианты ответов и оставить те, которые не противоречат основным научным положениям и законам, проанализируйте оставшиеся варианты и выберите наиболее правильный.

- Если все способы и методы решения исчерпаны, положитесь на помощь случайных совпадений и теорию вероятности, действуйте, как подсказывает ваша интуиция, и выберите тот ответ, который «первым пришёл в голову».
- Постарайтесь запланировать время для проверки всех ответов, даже самых лёгких, чтобы не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения.
- Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца. Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.

Рекомендации по подготовке к экзамену

- Необходимо подготовить место для занятий: лучше не держать на столе лишние предметы, удобно расположить нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.
- Составьте план подготовки к экзаменам. Для начала определите, кто Вы – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Также важно четко определить план работы на каждый день: какие именно разделы будут пройдены и в какое время.
- Психологи рекомендуют начинать подготовку к экзамену с самого трудного для Вас раздела. Но если Вам трудно «раскачаться», начните с наиболее интересного и приятного: войдете в рабочий ритм - и дело пойдет.
- Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не стоит стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняйте как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь иногда с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзамену, не стоит думать о том, что Вы не справитесь с этой ситуацией. Положительный настрой будет способствовать усвоению материала.
- Желательно оставить один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Удачи Вам!

Педагог-психолог К.А.Казакова

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧЕРЕЖДЕНИЕ
СОРОКИНСКАЯ СОШ№1**

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ



***с.Б. Сорокино
2016г.***