

Некоторые советы учащимся **при самостоятельной подготовке к ЕГЭ**

- Открыть в сборнике тестовых заданий вариант и постараться выполнить все задания;
- провести анализ каждой своей неудачи. Записать, к какой теме курса они относятся;
- повторить эти темы и вновь проверить себя, выполнив задания следующего варианта;
- записать номер задания, с которым так и не удалось справиться и обратиться за советом к учителю;
- нужно запомнить, что нельзя подготовиться к экзамену, если прочитав задания теста, сразу же свериться с верными ответами. Все правильные ответы запомнить невозможно;
- в процессе самостоятельного совершенствования знаний важно понять суть изученного материала;
- бессмысленно зубрить весь фактически изученный материал, достаточно просмотреть ключевые моменты, уловить их смысл и логику.

Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь.

Экзамен - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

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.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ.

Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные советы по подготовке

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

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.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. 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, полноценно питаться

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

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.

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 обеспечит запоминание надолго.

задайте время и попробуйте выполнить вариант полностью

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной

подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на едином государственном экзамене. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос.

Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ЕГЭ желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отрабатывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ЕГЭ.