



ВЫБОР БУДУЩЕГО!

Памятка для учащихся при подготовке к экзаменам

Школьники во время экзаменов подвержены стрессу, а тем более во время сдачи единого государственного экзамена. Задача педагогов и родителей - помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.

Как готовиться к экзамену

1. **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

2. **Составь план занятий.** Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться (не просто: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы необходимо проработать).

3. **Начни с самого трудного,** с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

4. **Чередуй занятия и отдых.** Например, 40 мин - занятия, затем 10 мин - перерыв.

5. **Структурируй материал** в виде планов, схем, причем желательно на бумаге.

6. **Выполняй как можно больше** тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов.

7. **Тренируйся с секундомером в руках,** засекай время выполнения тестов (на задания части А в среднем уходит по 2 мин).

8. **Готовясь к экзаменам,** никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, **мысленно рисуй себе картину успеха.**

9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения.

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за час до начала тестирования.

3. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

4. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться: ведь ты будешь сидеть на экзамене продолжительное время.

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, насколько хорошо ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. Сосредоточься!

3. После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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.

4. Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от волнения, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

5. Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллы только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

6. Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что условия задания будут поняты тобой «по первым словам», а концовка будет построена в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

7. Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

8. Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти - семи (что гораздо труднее).

9. Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить («второй круг»).

10. Проверь!

Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

11. Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда возможно. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.