

## НЕКОТОРЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

---

**Вхождение в структурность.** Не секрет, что всем трудно начинать непривычное для себя дело или входить в непривычный для себя режим дня или работы. Многие из нас пытаются отложить это на «потом», однако потом может и не наступить. Нам приходится для нового дела менять свой привычный образ жизни, и поначалу это всегда вызывает дискомфорт, как личностного, так и физического характера. Мы начинаем себя уговаривать, заставлять, искать аргументы для мотивации и, возможно, после недели мучений включаемся в новый режим дня... И начинаем готовиться к экзамену.

**Связь уровня беспокойства с уровнем притязаний.** Для достижения более качественных результатов на экзаменах, а также для уменьшения предэкзаменационной тревоги, беспокойства и негативных переживаний, подготовку к экзамену необходимо осуществлять на протяжении длительного периода времени. Если у вас недостаточно знаний по тому или иному предмету, а уровень притязаний, связанный с поступлением, при этом, высокий, то степень беспокойства и тревоги резко возрастает. Для снижения данных параметров нужно хорошо подготовиться, или просто снизить уровень притязаний, связанный с поступлением.

**Понимание, а не запоминание.** Важно при подготовке к экзаменам понимать изучаемый материал, а не запоминать его механически. Механическая память относится к разряду кратковременных: если вы что-то не поняли, вы можете это быстро забыть. Итак, установка должна быть не на запоминание, а на понимание, за исключением некоторых материалов, которые требуют механического запоминания (исторические даты, исключения из правил правописания и т.п.).

*Упражнения для механического запоминания:*

- необходимо создать яркие ассоциативные образы, причем желательно, чтобы эти образы были нестандартными и имели связь с запоминаемым контекстом;
- не рекомендуется изучать новый материал непосредственно перед экзаменом (за одну, две недели), он может заслонить собой старый материал, затруднить его припоминание. (лучше всего за две недели до экзамена заниматься повторением, закреплением пройденного материала).

**Испытательный экзамен.** Следует поучаствовать, как минимум, в двух испытательных экзаменах, чтобы адаптироваться к условиям проведения экзамена: на знакомую, привычную среду мы тратим меньше сил.

**Отдых перед экзаменом.** За два - три дня до экзамена необходимо прекратить подготовку к нему - больше отдыхайте, вовремя ложитесь спать, развлекайтесь, но не перестарайтесь.

**Физическая подготовка.** Для того чтобы быть в хорошей интеллектуальной форме, сохранять свое физическое и психологическое здоровье, необходимы определенные физические

нагрузки. Физические нагрузки для каждого индивидуальны, но десятиминутные разминочные упражнения могут быть рекомендованы всем по мере необходимости в перерывах между интеллектуальной деятельностью, а именно:

- круговые движения головой для того, чтобы снять напряжение с шейных позвонков;
- массаж шейных позвонков и в особенности 7-го шейного позвонка;
- наклоны туловища или "танец живота";
- упражнение "ванька-встанька": лежа на спине приподнимать и опускать ноги за голову;
- массаж спины или всего тела.

Данные упражнения и массаж позволяют снять психологическое и физическое напряжения.

**Наиболее удобная поза для занятий**, способствующая усилению интеллектуальной энергии - поза ученика: ноги под собой, твердо стоят на полу. Руки не свисают со стола, спина должна быть наиболее ровной, а не «знаком вопроса». Наша обычная поза, когда мы сидим на стуле, а ноги и руки свешены - не самая оптимальная для занятий.

**Советы по поводу питания.** Ваша еда должна быть богата витаминами и микроэлементами и должна быть калорийной, т.к. на интеллектуальную деятельность организм расходует больше энергии, чем на физические нагрузки (мясо, рыба, цветная капуста, шоколад, и т.п., обязательно витамин С).

**Определенная доза развлечений.** Не лишайте себя развлечений во время подготовки к экзамену: награждайте себя за успешную неделю занятий одним днем отдыха и развлечений. Иначе может возникнуть переутомление, которое сведет на нет все ваши усилия по подготовке к экзамену.

*Основные признаки переутомления:* плохое настроение, раздражительность, отсутствие интереса, снижение интеллектуальной деятельности: плохой анализ, синтез, понимание, запоминание, и т.п., а также плохое соматическое состояние (обострение хронических заболеваний, слабость, возникновение озноба и температуры и т.п.).

**Не конфликтуйте.** Конфликты, ссоры, обиды забирают определенную часть интеллектуальной энергии, да здоровья в целом. Эту "роскошь" нельзя себе позволить при подготовке к испытаниям. Необходимо простить всех своих врагов, не обязательно при этом с ними общаться.

**Не тратьте время на изготовление шпаргалок.** Во-первых, знания, которые вы усваиваете, если даже вы их считаете ненужными для вашей будущей специальности, обогащают вас, развивают ваше умение мыслить; во-вторых, наличие у вас шпаргалок на экзамене увеличивает вашу нервозность, что понижает продуктивность вашей интеллектуальной деятельности; в третьих, вы можете потерять все, если они обнаружатся. Важно отметить, то, чему мы научились, всегда наше, и это самый надежный вклад. Делайте вклады в самого себя, становитесь профессионалами своего дела,

Если вы собираетесь идти на экзамен с большим количеством родственников и друзей (с надеждой на их помощь), то учтите, что данный фактор способствует увеличению значимости экзамена и поступления (т.е. значимости

своего будущего) и мешать вам сосредоточиться на процессе решения, быть "здесь и сейчас".

**Перед экзаменом необходимо** выспаться, позавтракать, правда, не рекомендуется сверхплотный завтрак (клонит ко сну), если есть какие-то ритуалы, приносящие вам успех - исполнить их (они, как правило, вселяют уверенность).

При чрезмерном беспокойстве и напряжении, необходимо сделать физическую разминку, в особенности раскрепостить позвоночник (массаж спины) и настроиться на успех.

Приходить на экзамен желательно в привычной для вас одежде, в которой вы себя уютно чувствуете. Нежелательно одевать что-то новое (лишние энергозатраты на адаптацию), яркое и экстравагантное (отвлекает и мешает сосредоточиться).

## **КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ**

---

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части «С» отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, можно посчитать, успокойся. Вот и хорошо!

**Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с «КИМ» (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**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. Торопись не спеша!

**Не бойся!** 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.

**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 как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

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

**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. 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 даст 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.

**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).

**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 (второй круг).

**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.

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**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 трех дней **после объявления результата экзамена.**

***ЖЕЛАЕМ ТЕБЕ УДАЧИ!***