## Как подготовиться к сдаче ЕГЭ

<u>Автор: Романенко Светлана Анатольевна,</u> учитель МОУ гимназия № 9 г. Ставрополя

2009 год

 «Хочу дать вам в руки волшебную палочку для превращения, которая поможет преодолеть исторически сложившуюся боязнь перед проверкой себя, проверкой своих знаний».



### Подготовка к экзамену





- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Определи кто ты "жаворонок" или "сова", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы будут пройдены.



 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.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Не надо 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.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### Накануне экзамена

 С вечера перестань готовиться к экзамену, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроя.



- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых с черными чернилами ручек.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

### Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ

 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!

- 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 внимательно 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 регистрационных частей бланков, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом ( опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

- Итак, позади период подготовки. Не пожалей 2-3 минуты на то, чтобы привести себя в состояние равновесия.
- Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!



### Тестирование началось...





- 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.

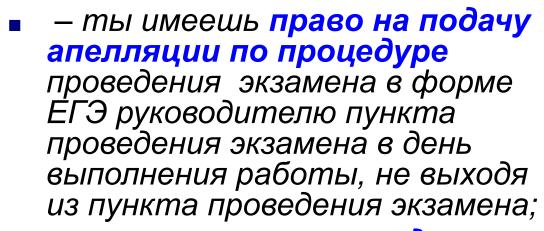
- Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, 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.

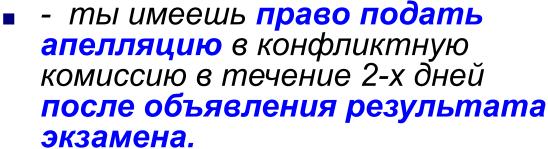
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном двух вариантах, а не на всех четырёх (что гораздо труднее).
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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.

## Удачи тебе!



### Помни:







# Рекомендации для родителей

чтобы погически психопогически подготовить ребенка к ребенка к ребенка мену. Выпускному выпускному зкзамену.







- Владеть информацией о процессе проведения экзамена
- Понимать и поддерживать ребёнка, любовью и верой в его силы:
  - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
  - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участвовать в подготовке в ЕГЭ:
  - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
  - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» вечером.
  - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.



- Организовать режим одиннадцатикласснику, наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ:
  - во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы;
  - договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

### Рекомендации психолога

- Накануне экзамена лечь спать на 1 час раньше, в хорошо проветренной комнате.
- Все необходимое к экзамену (пропуск, гелевая ручка, паспорт...) нужно подготовить заранее.
- Одежду, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне еще и убедитесь в том, что ребенку в ней удобно и комфортно.

### Рекомендации психолога

 Проконтролируйте, что ваш ребенок собираясь на экзамен, позавтракал.

 Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать успокаивающие препараты, так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

### Рекомендации психолога

 Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить успокаивающие препараты, то вы должны проконсультироваться с врачом, какие препараты можно пропить и в каком количестве, какой эффект они могут произвести. Курс употребления препарата должен прекратиться за неделю до экзаменов.





Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.





- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

# Экзамен – это первое испытание на пути взрослую жизнь. Удачи!!!



#### Источники:

http://www.examens.ru/articles/1.html
http://www.ucheba.ru/ege
http://moikompas.ru/compas/egeh
http://www.proforientator.ru/1C/ege.html
http://moikompas.ru/compas/egeh
http://www.alleng.ru/d/comp/comp23.htm
http://www.co556.ru/index.php?option=com\_content&tas
k=view&id=97&Itemid=
http://www.mirknigi.ru/product-46661217.html