ЕГЭ: советы специалистов

            Вот несколько советов абитуриентам-2010 от психологов, студентов МГГУ им. М.А. Шолохова, уже прошедших через это испытание в 2008 и 2009 годах. *Проверено жизнью…*

**Как подготовиться к сдаче экзаменов**

**Сначала**

**Подготовь место для занятий.** Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. 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 занятий.** Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», 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. 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. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

**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**

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» настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в ко торой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Во время тестирования**

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов! Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

**Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:**

* **в заданиях части А** нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком » Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов» ты должен под номером задания пометить знаком «X» ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.
* **в заданиях части В** ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.
* **в заданиях части С** дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше шести.

В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют. При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

**2 месяца – 7 дней до сдачи ЕГЭ**

1. Зайди на официальный сайт ЕГЭ — www1.ege.edu.ru/  
   Именно здесь расположена вся достоверная информация о ЕГЭ.
2. Проверь свои знания по демонстрационным заданиям ЕГЭ за 2010 год – все демоверсии за предыдущие года – это уже достояние истории.
3. Готовься к экзамену либо с 9 до 12 утра, либо с 15 до 18 — в эти промежутки времени умственная работоспособность человека находится на пике его возможностей.
   * систематизируй знания при помощи схем
   * заполни «пустоту» в звеньях
   * проверяй знания при помощи тренировочного теста
4. Не повторяй все подряд: удели особое внимание тем «дырам» в знаниях, которые ты обнаружил при решении демонстрационных заданий ЕГЭ-2010.
5. Для повышения работоспособности рекомендуем принимать контрастный душ. Обязательно делай 10-ти минутные перерывы после каждого часа работы.
6. Полноценно питайся!

**3 дня до сдачи ЕГЭ**

1. Чтобы отдача на экзамене была 100%-ной - снижай интенсивность подготовки — твой мозг хорошо поработал до этого – ему необходим отдых.
2. Не пей алкоголь и энергетические напитки! Иначе головная боль и несобранность на экзамене будут тебе обеспечены.
3. Выполняй упражнения аутогенной тренировки и дыхательной гимнастики!
4. Постарайся больше времени проводить на свежем воздухе. Заряжайся положительными эмоциями!
5. В последний день перед экзаменом заверши подготовку не позже, чем в 18.00. Обязательно погуляй на свежем воздухе и пораньше ложись спать.

**Утро экзамена. Несколько часов до сдачи ЕГЭ**

1. Сделай зарядку — почувствуй себя сильным! Настройся на победу!
2. Прими контрастный душ для того, чтобы взбодриться, поднять настроение и быть готовым к тестированию.
3. Включи в завтрак свежевыжатый сок и шоколад – мозг маленький, но очень прожорливый и ему нужна энергия.
4. Не пей кофе и средства, затормаживающие или возбуждающие нервную систему! (валерианка, редбулл и т. д.)
5. Проверь — всё ли необходимое ты взял с собой? «Возвращаться – плохая примета…»
6. А тебе нужно вернуться с победой. И если ты делал всё, как мы тебе советовали, это будет несложно.

Ни пуха, ни пера!

**Алгоритм действий на экзамене**

Самая верная шпаргалка — твой ум и твои знания. Полагайся на них!

1. Проведи упражнения аутогенной тренировки (2-3 минуты) для концентрации внимания.
2. Начинай выполнение заданий со знакомого материала. К трудным вопросам вернешься позднее.
3. Медленно и внимательно читай текст задания.
4. Выделяй в задании главное.
5. Контролируй время выполнения заданий. Уделяй решению задачи максимум 10 минут. Выполняй задания спокойно.
6. Пользуйся только знакомыми определениями и терминами.
7. Четко структурируй материал.
8. Помни, что правильных ответов может быть и 2, и 3.
9. Аккуратно прописывай буквы и цифры в форме для ответов.
10. Через час позволь себе отдохнуть и восстановить силы. Сделай дыхательную гимнастику. Прикрой глаза и отдохни. Продолжай с новыми силами.
11. Не уходи раньше времени. Проверь весь материал от начала до конца еще раз.