

Памятка для старшеклассников.

Как себя вести во время экзамена?

Поведение до и в момент экзамена?

- Перед экзаменом следует хорошо выспаться, привести в порядок свои эмоции, собраться с мыслями.
- Будьте одеты и причёсаны соответственно случаю.
- Перед входом в кабинет успокойтесь и войдите с уверенностью, что всё получится.
- Взяв билет, постарайтесь сосредоточиться на вопросах и забыть об окружающих.

Просмотрите все вопросы и начните с тех, в ответах на которые вы не сомневаетесь. Продумайте план ответа и запишите его (правила, примеры, отдельные положения, аргументы).

- Когда приступаете к новому заданию, временно забудьте о предыдущем.
- Обязательно оставьте время для проверки своей работы.

Поведение во время ответа:

- Пользуйтесь листом самоподготовки.
- Не бойтесь дополнительных вопросов, не суетитесь, не показываете своих сомнений.
- Если экзаменатор – человек энергичный, то ваш вялый, тихий ответ с большим количеством пауз может его разочаровать.
- Если экзаменатор – человек спокойный, уравновешенный, вы рискуете вызвать у него неосознанное неудовольствие слишком оживлённой мимикой, жестикуляцией и громким голосом.
- Докажите свою заинтересованность в предмете и умение работать самостоятельно.
- Никогда не забывайте о необходимости

соблюдения чувства меры. Ничего лишнего!

Если экзамен сдан успешно:

- Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.
- Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).
- Побалуйте себя сюрпризом.

Если вы «завалили» экзамен:

- Задумайтесь и попытайтесь ответить на вопросы, почему это произошло, в чём твоя ошибка?
- Скажите себе: «Отрицательный результат – это тоже определённый опыт, из которого необходимо извлечь урок.

Всем это под силу, все могут с этим справиться – и я смогу!».

- Хорошенько разозлитесь на себя и беритесь за дальнейшее изучение материала с удвоенной силой!

Как подготовиться к сдаче экзамена

Экзамены (в строгом переводе с латыни — испытания) — это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

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. Для начала 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. 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 задания в части

А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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 которой 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 (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Наш адрес:

**Центральная городская
детская библиотека
им. Ш. А. Худайбердина**

**450077, г. Уфа
ул. Мингажева, 109
тел.: 276-61-95
сайт: csdb.ufanet.ru**

МУ Централизованная система детских
библиотек городского округа город Уфа РБ
Информационно-библиографический отдел

Страшное слово Экзамен



Рекомендательный список советов

Для старшеклассников

Уфа – 2010

Как вести себя во время сдачи экзаменов 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!

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, 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 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 регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные 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. Проверь! 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:

— 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.

Наш адрес:

Центральная городская

детская библиотека

им. Ш. А. Худайбердина

450077, г. Уфа

ул. Мингажева, 109

тел.: 276-61-95

сайт: csdb.ufanet.ru

**МУ Централизованная система детских
библиотек городского округа город Уфа РБ
Информационно-библиографический отдел**

ЕГЭ: как сдать



**Рекомендательный
список советов**

Для старшеклассников

Уфа – 2010