

## **Советы выпускникам: Как подготовиться к сдаче экзаменов**

### **Подготовка к экзамену**

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.

**Составь расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день),** приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводит к отторжению материала, который необходимо запомнить.

**Использование успокаивающих средств на кануне или перед экзаменом не принесет вам успеха,** так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.

Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности.

### **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" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Не перерабатывай! Прозанимавшись всю ночь перед экзаменом, вы, конечно, будете знать больше, однако, в результате окажетесь слишком утомленными для того, чтобы правильно отвечать на экзаменационные вопросы.

При повторении материала непосредственно перед экзаменом не травмируйте себя, отмечая, чего вы не знаете. Свои усилия сосредоточьте на совершенствовании имеющихся знаний и не пытайтесь учить новое.

Отдохни! Не бойся поспать – отдых как раз нужен. При этом лежать и мучаться от мысли, что вы не можете уснуть, совершенно бесполезно! Перестань беспокоиться о том, что сон к вам не идет. Расслабься и вам удастся заснуть.

На экзамен постарайся прийти пораньше. Имей запас времени на тот случай, если во время не придет автобус, трамвай или маршрутка или не заведется автомобиль у родителей.

В день экзамена избегай стрессовых ситуаций. Не спорь с родителями, сверстниками, одноклассниками. Не позволяй себе сердиться. Не позволяй, кому бы то ни было, вывести тебя из себя.

Подходя к зданию школы, аудитории, где будет проходить экзамен, избегай тех, кто обычно толпится перед дверью, спрашивая друг друга: «Как ты думаешь, будут ли вопросы по теореме...» или «Ты разобрался в материалах...» и т.д. Если примкнешь к этой группе, то почти наверняка появится ощущение, что все вокруг знают больше и лучше.

По мере приближения самого момента начала старайся думать о том, что можешь сделать, а не о том, чего не можешь. Помни, что первую половину баллов получить достаточно просто.

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) гелевых 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.

**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, 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.

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 "Х" 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.

## **Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.**

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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! 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 очков 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 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 очки.

**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 пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**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. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Не обращай внимания на то, что вокруг уже все строчат ответы!**

Многие спешат там, где следует проявить осторожность. Пусть даже они за свою первую страницу набрали несколько баллов, зато ты, быть может, сохранил себе большее число баллов обдуманым выбором и обоснованной стратегией проведения экзамена.

**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**,

**Для успешной сдачи любого экзамена нужно знать и выполнять несколько правил.**

**1. Уверенность в себе.** Это самое главное правило, ведь если вы уверены в себе, то с



любимым видом деятельности справитесь. На экзамене уверенность в себе - один из залогов успеха. Уверенность в данном случае складывается из следующих компонентов.

**2. Уверенность в своих знаниях по данному предмету.** Если вы знаете предмет, который сдаете, для вас экзамен и не проблема вовсе. Главное - знать в полном объеме материал, который потребуется от вас на экзамене. Как этого достичь? Нужно максимально эффективно тратить время на изучение и запоминание материала.

### **Рассмотрим основные виды подготовки к экзамену...**

**"Авральный"** способ наиболее популярен среди молодежи, сдающей экзамены, хотя он и малоэффективен. Он заключается в том, что за день-два человек пытается изо всех сил познать практически "с нуля" не очень знакомую ему до этого науку. Для этого на короткое время он просто "выпадает" из окружающего мира и полностью поглощен заучиванием и зазубриванием материала. Как показывает практика, в этом случае результат экзамена в большей степени зависит от везения - от того, удастся ли экзаменуемому полностью вспомнить необходимый материал. Поскольку запоминание происходит в очень быстром темпе, забывается этот материал тоже очень быстро, так как в наш мозг с огромной скоростью мы пытаемся "запихать" колоссальный объем информации. Чем больше и быстрее "пихаем", тем быстрее она "вылетает". Если речь идет о науках, где надо запоминать много разных небольших кусков информации - исторические даты, физические и математические формулы и т.д., результат будет, как правило, не более чем "удовлетворительно".

**"Снежный ком"** - этот метод самый эффективный, но и самый трудоемкий и затратный по времени. Однако и результат гарантирован. Этот способ годится больше для тех, кто претендует на оценки "хорошо" и "отлично". Он заключается в следующем. В первый день в школе (или самостоятельно) вы прошли новую тему (или смысловой блок материала), пришли домой и повторили ее. На другой день вы прошли новый кусок материала по данной науке, пришли домой и повторили эту тему плюс предыдущую. Третий день: вы прошли третью тему, пришли домой, повторили первую тему, вторую и сегодняшнюю. Со временем можно повторять только основные моменты, но в идеале лучше полностью повторять весь выученный материал. Конечно, к концу изучения материал накапливается в таких объемах, что кажется, что он наваливается, словно снежный ком. Но зато за все время обучения вы будете знать весь материал.

Единственный подводный камень: в этом случае лучше помнится тот материал, который был пройден в начале, так как его дольше повторяли. Рассчитывайте время так, чтобы и заключительной информации вы могли уделить достаточно внимания для качественного запоминания.

**"3" "4" "5"**. Этот способ является оптимальным, поскольку требует не такого количества времени и сил, как предыдущий, но дает хороший результат. Смысл его в следующем: необходимо рассчитать время таким образом, чтобы 3 раза повторить весь материал, который надо выучить и сдать. При этом первый раз мы читаем, осваиваем весь материал (даже если приходится заново это делать, т.е. "с нуля"). Здесь подробно останавливаемся на всех нюансах каждой темы, прорабатываем все тонкости. Это мы выучили все примерно на "3". Теперь следует сделать перерыв (можно на 1 день, можно на пару часов-

все зависит от ваших временных ресурсов). После этого повторяем по порядку снова весь материал (а не отдельно какие-то вопросы). Здесь уже тратим на это времени меньше, чем в первый раз, но все равно детально прорабатываем забытые моменты. Это мы выучили как бы на "4". Снова перерыв. Теперь берем список вопросов (или тем) и самостоятельно рассказываем сами себе (или благодарным слушателям - родителям, друзьям и т.п.) один за другим так, как это надо делать на экзамене, т.е. максимально подробно. Здесь вы сможете понять, какие части материала как усвоены вами, что надо повторить. Не бойтесь на этом этапе подглядывать в конспекты, но не увлекайтесь! Главное - после того как подсмотрели, полностью воспроизвести этот материал самостоятельно. Этот этап длится до тех пор и столько раз, пока не убедитесь, что полностью выучили, т.е. абсолютно самостоятельно можете рассказать, показать, доказать и объяснить любой кусок заучиваемого материала (предмета). Теперь вы знаете его на "5". Для чего нужен последний этап? Для того, чтобы все очень точно усвоить и быть в этом уверенным. Возможно, некоторые темы вы сможете воспроизвести после первого и быстрого изучения. Но на некоторые темы придется уделить больше времени - это нормально. Главное не пугать вспоминание материала и его узнавание. Некоторые очень удивляются, когда при повторении материала по тетрадке у них отличное вспоминание, - вроде и картинка сразу вся перед глазами возникает, но самостоятельно воспроизвести материал на экзамене они не могут. Поэтому не загоняйте себя в ловушку: только самостоятельное воспроизведение есть гарантия усвоения.

**Используйте все возможные и известные вам способы запоминания.** При подготовке к экзамену вы должны не просто прочитать по тетрадке и в книгах требуемый материал, но и работать с этим материалом. Чем более разноплановыми будут ваши действия с материалом, тем больше шансов лучше разобраться в теме. Запоминание может быть активным и пассивным. Пассивное - это как раз тогда, когда вы просто смотрите на материал, пытаетесь понять и запечатлеть его. Тут можно добавить!" разнообразия. Например, если надо запомнить много раз-ных дат и формул, напишите небольшие таблички с ними, расклейте по всей квартире. Таким образом, ваш взгляд будет постоянно наткаться на полезную информацию, и она будет запоминаться еще и на неосознанном уровне, механически. Если лучше воспринимаете информацию на слух запишите на аудионоситель и слушайте даже тогда, когда не сидите за учебой, а, например, пылесосите или моете посуду. Если ведущая память механическая - проговаривайте материал во время прочтения и при этом записывайте его на бумаге. Можно и нужно использовать все доступные способы, а не ограничиваться одним. Эффективность от этого только возрастет. Активное запоминание-это когда с полученной информацией вы работаете дополнительно. Вот несколько приемов. При изучении истории, например, можно нарисовать и повесить на стене большой "временной континуум" и, изучая отдельные события, даты, записывать их на нем. Это позволит усвоить логику развития событий, а не просто запомнить их последовательность. Этот прием можно использовать не только для истории, но и для других наук (например, в физике постройте последовательность открытий определенных законов). Следующий прием - группировки и классификации различных кусков материала. Вы группируете, или вспоминаете, или повторяете материал исходя из какого-то признака. Например, в биологии сначала вспомните всех ученых, запишите их фамилии в столбик. Затем расположите их в алфавитном порядке (можно сразу вспоминать в алфавитном порядке), затем напротив каждой фамилии напишите то,

чем прославился ученый (или что открыл). Зачем нужен алфавитный порядок? Чтобы вспоминать события независимо от того, как они изложены в учебнике. В русском языке можно на отдельном листочке вспоминать (и воспроизводить) правила, касающиеся написания только гласных, на другом - только согласных и т.д. Не бойтесь экспериментировать - чем больше способов, тем лучше запомнится материал.

**3. Спокойствие и уверенность в процедуре, которую вам предстоит пройти.** Если вы хотя бы теоретически представляете себе процедуру сдачи ЕГЭ, вам будет значительно проще его сдать, чем если вы придете "туда, не зная куда", а там на входе у вас попросят паспорт, и вы начнете нервничать. Поэтому во многих школах, чтобы снять напряжение, проводят пробный ЕГЭ. Если у вас есть возможность его сдать, обязательно ею воспользуйтесь, это не "пытка", а тренировка! Если такой возможности нет, поищите в интернете, библиотеках, спросите у учителей и т.д. максимальную информацию о процедуре ЕГЭ, чтобы быть к этому готовым. Поверьте: лучше все знать это заранее. На самом экзамене вы должны думать только о предмете. Заранее нужно попытаться отработать и такой способ сдачи экзамена, как тесты. Есть масса людей, которые устно могут сдать любой экзамен, тогда как сама процедура теста ставит их в тупик. Тренируйтесь, сейчас довольно много разных тестов и возможностей их найти и проработать.

**4. Спокойствие в любой ситуации.** Все предыдущие советы вы выполнили, и все идет нормально. Но вот, рассматривая бланки тестов, вы вдруг понимаете, что половину написанного просто не понимаете. В этом случае надо успокоиться. Как? Ведь время идет! И вы тратите время уже не на то, чтобы выполнять задания, а на то, чтобы совладать с собой. Здесь надо переключиться. Для этого можно по старинке мысленно начать, считать от 1 до 100 и обратно. Поверьте, это сработает быстрее, чем если вы просто будете уговаривать себя успокоиться. Можно вспоминать названия городов или животных, которые начинаются на определенную букву. Главное (отвлечься на короткое время. Итак, мы успокоились. Но самая первая задача не решается, вам кажется, что такое задание видите в первый раз. Не тратьте на нее время, перейдите к следующему заданию. Ищите то, что вам знакомо, и то, что вы можете выполнить прямо сейчас. И выполняйте, а после этого переходите к следующему. Когда такие (знакомые и выполнимые) задания кончатся, начинайте сначала и беритесь за то, что не решилось с первого раза. Так вы значительно сэкономите время и не будете нервничать из-за неудач. Не стоит тратить драгоценное время на то, что не поддается, ведь так вы рискуете не выполнить ничего. А переключившись, есть шанс по-новому увидеть прежнее задание, к тому же вы уже "вработались". Поверьте, так будет гораздо легче!

**5. Доброжелательность.** Это касается всех преподавателей, которые заняты в проведении ЕГЭ. Не стесняйтесь задавать вопросы, пока это возможно. Заранее поинтересуйтесь, будет ли возможность выйти при необходимости и как это можно сделать. Помните: человек, который наблюдает за вами во время экзамена, - не враг вам, поэтому если у вас экстренная ситуация (не связанная с незнанием сдаваемого предмета), не стесняйтесь попросить его о помощи. Только делайте это максимально вежливо и корректно.

**6. Дружба - дружбой, а служба - службой.** Забудьте на время о дружеских и родственных отношениях. На экзамене вы должны максимально работать на себя. Помните: нередки случаи, когда ученик, подсказывавший своему лучшему другу, удалялся из кабинета за нарушение правил и оставался без сертификата по этому (не сданному) экзамену. Предупредите родственников и друзей, чтобы не беспокоили вас ни по телефону, ни по "соседству".