

## **Рекомендации для выпускников по подготовке к ЕГЭ в период самоизоляции**

Уважаемые ребята!

Сегодня весь мир оказался в непростой ситуации в связи с распространением коронавируса. Каждая сфера жизнедеятельности человека претерпела изменения. Безусловно, особенно это отразилось на образовании. Вы уже справились с дистанционным обучением и завершили учебный год успешно.

Сейчас необходимо все силы сосредоточить на подготовке к ЕГЭ, где также произошли существенные изменения. Прежде всего, сдвинуты сроки сдачи экзаменов. Готовиться приходится самостоятельно или в режиме онлайн. Такая подготовка отличается от того, когда вы занимались при непосредственном контакте с педагогами. Некоторых из вас эта ситуация может расслабить, а у кого-то вызывает повышенную тревожность.



Предложенные рекомендации пригодятся эффективно подготовиться к предстоящим экзаменам.

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ.

Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

### **Полезные приемы при подготовке к экзаменам:**

1. Сначала подготовьте место для занятий (уберите лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность). Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

2. Помните, что привести знания в порядок поможет интенсивная подготовка к ЕГЭ. Составьте себе четкое расписание и придерживайтесь его:

изучайте теорию, прорабатывайте ее на практике, решайте отдельные задания и целые варианты. Структурирование дня делает его проживание осмысленным. Подведение итогов за день позволяет понять насколько эффективно, полезно потрачено время, за что вы можете себя похвалить. Анализ проделанной работы при подготовке к экзаменам показывает, насколько вы продвинулись вперед.

3. На одном энтузиазме далеко не уедешь. Нужно, чтобы откуда-то появлялись силы каждый день рано просыпаться, садиться за теорию, решать варианты. Все вокруг играют, отдыхают, весело проводят время — а вы учитесь? Тут и приходит на помощь мотивация. Вспомните, ради чего вы готовитесь к ЕГЭ на карантине. Хотите поступить в элитный вуз? Выучиться на престижную профессию? Порадовать себя и родителей? Пусть эти мысли придают вам сил. Не забывайте хвалить себя за каждое достижение, пусть даже самое небольшое.

4. Активно работайте с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйтесь следующими методами:

- \* Отмечайте главное карандашом;

- \* Делайте заметки;

- \* Повторяйте текст вслух;

- \* Обсуждайте возникшие вопросы с одноклассниками;

- \* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь такими приемами:

  - метод опорных слов;

  - метод ассоциаций.

- \* Позанимавшись около часа, сделайте короткий перерыв.

- \* Если вас начинает клонить в сон настолько сильно, что вы не можете сосредоточиться, то лучше ложитесь спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспите, затем продолжайте занятия.

5. Вы готовитесь дома, сидя на удобном стуле перед знакомым компьютером. Если что-то забыли — всегда можно подсмотреть. А сдавать экзамен придется в незнакомой школе, когда за вами постоянно следит строгий учитель. Очень важно проверять себя: ставить таймер и решать варианты в боевых условиях. Еще необходима обратная связь: показывайте решения друзьям, родителям, учителям, чтобы получить независимую точку зрения на вашу работу.

6. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

7. При заучивании материала главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

### ***Накануне экзамена***

- Верьте в свои силы, возможности, способности. Настраивайтесь на ситуацию успеха.

- Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, вы можете стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

- В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестаньте готовиться. Совершите прогулку, примите душ и хорошо выспитесь, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

### ***Во время экзамена***

Итак, позади период подготовки. Не пожалейте двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подышите, успокойтесь. Теперь приступайте к заданиям. Вы много готовились, тренировались, а значит, успешно сдадите ЕГЭ!

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые вы в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

- *Будьте внимательны!* В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!

- *Соблюдайте правила поведения на экзамене!* Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос организатору проведения ЕГЭ и ГИА в аудитории, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, вам 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.).

- *Сосредоточьтесь!* После заполнения бланка регистрации, когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопитесь не спеша!

- *Не бойтесь!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что вы правильно поняли, что от вас требуется.

- *Начните с легкого!* Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- *Пропускайте!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать баллов только потому, что вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.

- *Читайте задание до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- *Думайте только о текущем задании!* Когда вы видите новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже, допустим, решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст вам и другой бесценный психологический эффект: забудьте о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

- *Исключайте!* 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).

- *Запланируйте два круга!* Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для вас заданиям (первый круг), тогда вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые вы уверены, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые вам вначале пришлось пропустить (второй круг).

- *Угадывайте!* Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.

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

- *Не огорчайтесь!* Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что количество решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

### **ПОМНИТЕ:**

1. Вы имеете 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;

2. Вы имеете право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

3. Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Всем успехов!