

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки...

Поэтому прежде всего **ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.** Успешная сдача экзаменов во многом зависит от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха.

**За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы,** когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делайте перерывы на 10-15 минут.

**Выключите музыку, телевизор.** При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

**Помните про сон.** Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.

Для повышения работоспособности нужно **правильно питаться.** Нельзя садиться и заниматься на голодный желудок. Помните, что в вашем рационе должны быть овощи и фрукты.

Ни в коем случае не **принимайте перед экзаменом транквилизаторы.** Успокаивающие таблетки могут подвести, т.к. снижают память и внимание.

Накануне экзамена **не сидите до поздней ночи,** прогуляйтесь на свежем воздухе и хорошенько выспитесь.

Не следует приходить на экзамен заранее, **приходите вовремя!!!!**

## **НА ЭКЗАМЕНЕ.....**

### **Будьте внимательны!**

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы).

### **Соблюдайте правила поведения на экзамене!**

Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, поднимите руку.

### **Сосредоточьтесь!**

После заполнения бланка регистрации, когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должен существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

### **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.

Думайте только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

### **Пропускайте!**

Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься

### **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.

### **Начните с легкого!**

Начните отвечать на те вопросы, в ответе на которые вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

### **Исключайте!**

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

### **Угадывайте!**

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

### **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 хорошего результата.

## Помните:

**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;  
**Вы имеете право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение 2-х дней после объявления результата экзамена.

Всю информацию **Вы можете найти** на официальном информационном портале ЕГЭ [www.ege.edy.ru](http://www.ege.edy.ru)  
Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения [respsi@mail.ru](mailto:respsi@mail.ru)



## На экзамене необходимо владеть своими эмоциями

1. *Противострессовое дыхание*: глубокий вдох, задержка дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова).
2. *Минутная релаксация* (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. *Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг*. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. *Перед экзаменом - аутотренинг*: «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомните то место, где вы были счастливы).
6. Приятное воспоминание («*Поменяйте стул*» на «хороший», т.е. представьте себе, что вы успешны и спокойны, готовы к экзамену и все знаете и помните).
7. «*Спойте любимую песню про себя*». (Пропевание песни или заданий также положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние.)
8. «*Напишите свое имя головой в воздухе*». (Это задание повышает работоспособность мозга).

Комитет образования, науки и молодежной политики  
Волгоградской области  
Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального  
образования  
Волгоградская государственная академия  
последипломного образования  
(ГАУ ДПО «ВГАПО»)  
*Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения*

## Подготовка к ЕГЭ ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ



г. Волгоград  
2019