



# Памятка для учеников

**Дорогие выпускники!**

**Вы стоите на пороге важного испытания —  
ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА!**

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.

Все решают только знания!

ЕГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения 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 большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Вы уже сделали важный выбор — определились с будущей специальностью! Познакомьтесь с перечнем вступительных испытаний вузов и определитесь с предметами по выбору для сдачи ЕГЭ.

Не позднее 15 февраля вузы на своих сайтах публикуют перечень вступительных испытаний по предметам, результаты ЕГЭ которых признаются как вступительные.

Не позднее 1 марта подайте заявление в школу с указанием перечня предметов, по которым планируете сдавать ЕГЭ.



Учителя в школе обязательно познакомят вас с графиком и правилами проведения экзаменов, ответят на все интересующие вас вопросы.

Рособрнадзор, используя опыт практикующих психологов и педагогов, разработал для вас рекомендации по подготовке к экзаменам, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьным педагогам, психологам — они помогут вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

**Следует выделить три основных этапа:**



**подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;**



**поведение накануне экзамена;**



**поведение во время экзамена.**

## ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ



Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, добавить в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).



Составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться; для начала определите, кто вы — сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.



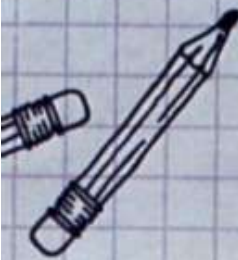
Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего; если в один из дней настроения заниматься абсолютно нет, попробуйте начать подготовку с того материала, который вам наиболее интересен. Постепенно вы войдете во вкус и сможете осилить новую для себя тему.



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.

⚡ 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.

⚡ Материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме — включается зрительная память); составляйте краткие конспекты. Важно не вы зубрить экзаменационный предмет, а понять его.

⚡ Выполняйте как можно больше различных тестов по предмету, используя задания из открытого банка ЕГЭ, размещенного на сайте [fir1.ru](http://fir1.ru). Тренируйтесь с часами в руках, засекайте время выполнения тестов.

✓ Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину победы, успеха.

✓ Вне зависимости от того, как вы решили готовиться — самостоятельно или на курсах, — практика играет решающую роль. Раз в неделю обязательно выполняйте задания частей А и В. Постарайтесь хотя бы раз в две недели выполнять задания части С, которые после уроков можно обсудить с учителем. После таких тренировок задания вы будете щелкать как орешки.

