

Уважаемые выпускники!

У Вас впереди ответственный и серьёзный этап – выпускные экзамены.
Это волнительный, но яркий период жизни.

Помните, что даже если Вы будете сдавать экзамены не в своей школе:

- ✓ Вас встретят доброжелательные педагоги;
- ✓ Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;
- ✓ На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.



Пожалуйста, ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену. Они помогут Вам **рационально организовать свою деятельность**.



При необходимости обратитесь к школьному психологу: он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Выделим три основных этапа:

- 1.) Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;
- 2.) Действия накануне экзамена;
- 3.) Действия во время экзамена.

Подготовка к экзамену:

- Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники и пособия, канцелярию и т.п.
- Составь план занятий, учитывая те часы, когда ты наиболее активен (в зависимости от того, «жаворонок» ты или «сова»). Необходимо чётко определить, что именно ты сегодня изучишь: 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. Так ты постепенно войдёшь в рабочий ритм, и дело пойдёт.*
- Чередуй занятия и отдых: например, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
- Важно структурировать материал за счёт составления планов, схем, причем желательно на бумаге – так тебе будет проще использовать свои записи при кратком повторении материала.
- Старайся изучить и выполнить как можно больше различных опубликованных тестов по предмету – так ты познакомишься с различными конструкциями тестовых заданий.
- Попробуй тренировку с секундомером во время выполнения тестов.
**На задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на каждый вопрос.*
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
- Мысленно поощряй себя, представляй картину триумфа!

Накануне экзамена:

**Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это заблуждение!*

- С вечера перед экзаменом пора прекратить готовиться!
- Прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше.
- В пункт сдачи экзамена важно явиться заблаговременно, 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 чёрными чернилами**.

Во время тестирования:

- Перед началом тестирования 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 и правильность твоих ответов!
- Если ты не согласен результатами тестирования, ты имеешь право подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов 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.



Думай только о текущем задании!

→ Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.

→ Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что требуется.



Начни с легкого!

→ Сначала отвечай на те вопросы, в знании которых ты уверен.

→ Когда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм, пора переходить к заданиям, которые могут вызвать более долгие раздумья. Так ты сможешь взять под контроль волнение, и вся твоя энергия потом будет направлена на решение трудных вопросов.



Пропускай!

→ Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

→ Помни: всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**Нерационально недобрать баллы только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, потому что потратил своё время только на те, которые вызывают затруднения.*



Исключай!

→ Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Это позволит сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).



Проверь!

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

Всё обязательно получится!

