

Рекомендации обучающимся по подготовке к ЕГЭ

1. Правильно распорядиться временем:

- Составляйте список дел, перечислите в нем совершенно необходимое, и то, что хотелось бы сделать. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

- Все дела разделите по категориям: самые главные - что нужно сделать в первую очередь, менее приоритетные - нужно сделать достаточно скоро, и, наконец, то, что нужно сделать, когда будет свободное время. Следуя этой схеме, вы убедитесь, как рационально можно использовать время.

- Проанализируйте причины потери времени. После напряженного дня вспомните, что отняло у вас время и снизило вашу продуктивность. Подумайте, как избежать в дальнейшем такие потери.

- Планируйте свою работу так, чтобы самое трудное приходилось на подъем продуктивности, а рутина – на время спадов.

- Признайте, что вы несовершенны. Конечно, нужно стараться в любом деле, но вы должны твердо уяснить, что все делать идеально не может ни один человек. Если вы уделяете слишком много времени деталям, вы тратите время впустую - в любом деле есть главное и второстепенное. Помните о приоритетах.

2. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу и т.п. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

3. Составлять план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

4. В том случае, когда нет настроения заниматься, полезно начать с того материала, который вы знаете лучше всего, который более всего интересен.

5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

6. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все. Что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

7. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на

бумаге.

8. Помните, ваша задача не вызубрить материал, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

9. Усвойте **правило 3-х карандашей**. Внимательно не торопясь, прочтите вопросы (или программу) по предмету.

- Значком первого цвета отметьте вопросы, ответы на которые знаете хорошо и даже без подготовки можете ответить.

- Значком другого цвета пометьте вопросы, ответы на которые знаете слабо.

- И значком третьего цвета - вопросы, ответы на которые вы не знаете или знаете плохо.

- По соотношению этих цветов вы увидите состояние своей подготовки. После этого можно приступить к повторению материала.

- Вначале повторите задания, ответы на которые знаете плохо, используя учебники, конспекты. Уже «2» на экзамене не получите.

- Потом те вопросы, ответы на которые знаете слабо. Теперь «3» вы не получите.

При таком способе повторения уходит ненужное волнение. В оставшееся время повторите те вопросы, которые вы знаете хорошо. Не бойтесь повторять материал не по порядку.

10. Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что «провалитесь», а, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Мысли о возможном «провале» недаром называют саморазрушающими. Они не только вам мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же, как раз, и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава. Сосредоточьтесь на конкретных задачах.

11. Если же желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились.

12. Идя на экзамен, сосредоточьтесь на достижении успеха, не думайте о возможном провале.

13. Помните, что вы не одиноки. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и выжили. Так будет и с вами.

14. Относитесь к стрессу как к источнику энергии. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.

15. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов.