

ЕГЭ 2019

Все решают только знания

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 личной 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.



Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. **Ты уже устал, и не надо себя переутомлять!**

- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.
- При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелевых ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

«Копилка полезных советов»

В трудное предэкзаменационное время нужно особенно позаботиться о поддержании своей работоспособности.

Режим дня

- Увеличить сон на 1 час. Если вы не выспались, то на изучение того же материала вы тратите значительно больше времени.
- Желательно заставить себя просыпаться пораньше.
- Лучше всего сопротивляющийся мозг воспринимает информацию с 7.00 до 12.00 и с 14.00 до 17-18.00 часов.
- В середине дня 30-40 минут проводить на свежем воздухе для обогащения кислородом клеток мозга.
- Делать перерывы каждые 60-90 минут. Перерывы не должны быть длительными (10-15 мин) и желательно наполнить их физической нагрузкой.

Во время тестирования

- В начале тестирования вам 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 правильность твоих ответов!
- **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. **Торопись не спеши!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. **Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.**

- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в

тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- **Исключай!** 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).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует

доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаю вам успехов и на этих выпускных экзаменах, и на всех последующих, которые вам предстоит сдавать в жизни. Ни пуха, ни пера!