

## **Рекомендации для выпускников по подготовке к экзаменам:**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение - абсолютно нормальная реакция организма.

Небольшое эмоциональное напряжение полезно, оно помогает собраться, положительно сказывается на работоспособности и усиливает умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах, насколько значимо для вас получение хорошей оценки. ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. 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. «Во многом результат нашей деятельности зависит от того, как мы относимся к тому, что мы делаем. Образно об этом написал Уолтер Рассел: «Если делать то, что вы ненавидите, из-за ненависти в организме начинают вырабатываться разрушительные токсины, и в результате этого вы начинаете страдать от хронического переутомления или заболеваете. Вам нужно любить все, что вы делаете... Так гласит восточная мудрость. Делайте все с радостью, делайте все самым лучшим из известных вам способов....Это пополнит запас физических и душевных сил, спасет от утомления и болезни». Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Экзамены процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима.

### **Как подготовиться к экзаменам?**

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы будут пройдены. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Хорошо начинать – пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не

идет. В таком случае полезно начать с того, что знаете лучше, с того материала, который вам более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаетесь и дело пойдет.

Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.

Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочтите вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, – это опорные пункты ответа. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день. При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге полезна потому, что при воспоминании, повторении «про себя», смешиваются узнавание и реальное знание, а узнавать всегда легче, чем вспоминать.

1. Когда вы записываете план ответа, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, т.е. делаете то же самое, что надо делать, отвечая на экзамене.
2. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответы на наиболее трудные вопросы рассказать перед зеркалом, обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Почему это надо делать?

В психологии установлено, что чем больше различия в состояниях человека в тот момент, когда он получает информацию (готовится к экзамену) и воспроизводит ее (сдает экзамен), тем труднее ему извлекать информацию из памяти. Готовиться приходится дома, сидя, а то и лежа, в спокойной обстановке, расслабившись, а отвечая на экзамене, человек испытывает напряжение, волнение. Когда вы рассказываете ответ, вы сближаете эти два состояния. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете особый вид памяти – речедвигательную память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а

на общедоступном языке. Обязательно решайте задачи, разбирайте предложения, слова – в общем, научитесь хорошо выполнять практические задания, и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа.

Мысли о возможном провале не только мешают вам 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» (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет). За несколько дней до экзамена обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, комиссию, свой ответ. Страйтесь делать это как можно конкретнее, подробнее. Сконцентрируйтесь на выборе лучшего ответа, лучшей формы поведения, а на саморазрушающие мысли о провале, о собственных страхах пострайтесь не обращать внимания: не гоните их, но и не «зацикливайтесь». Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Страйтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме. Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п. Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий. Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста. Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы? Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов. Выгоды такой подготовки заключаются в

следующем: формируется уверенность при тестировании, то есть опыт обращения с тестами; опыт действий в стрессовых ситуациях и распределения времени; осведомленность о различных видах заданий и о соответствующих стратегиях их выполнения; обеспечивается тренированность в тестовых ситуациях, редко встречающихся в повседневной жизни; опыт преодоления неуверенности и страха перед тестами; вырабатывается поведение в ходе тестирования (умение остановиться вовремя, обращение с таблицами, навыки самопроверки). Кроме того, помните, чем ближе учебные задания к реальной ситуации тестирования, тем выше будет эффективность подготовки. Правильно формируйте свое поведение во время проведения экзамена. Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот. Вполне понятно, что перед тестом мы взволнованы, одни в меньшей степени, другие – в большей. Вы знаете, что от успешных результатов зависит ваша аттестация. Преодолеть эти трудности поможет следующее: Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии. Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее: а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратите времени столько, сколько вам потребуется для ответов; б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут; в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях); г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями. Во время экзаменов используйте только свой положительный опыт. В период подготовки к ГИА, даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать: а) время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования; б) время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста; в) состояние вашей подготовки, на какой стадии вы находитесь в настоящее время. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне. Помните, что внешнее принуждение, либо надежда, что вы сможете выучить все сразу

перед экзаменами, всего за несколько дней, менее эффективны, чем последовательный и упорядоченный процесс обучения. Подготовка под давлением необходимости, как правило, приводить к отторжению материала, который необходимо запомнить. Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося. Наличие небольшого уровня волнения является показателем «боеготовности» экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании. Главный прием работы с нервозностью и волнением является хорошая подготовленность, так как тот, кто знает, что его ждет, будет более спокоен, чем тот, кто находится в неопределенности и неизвестности. Интенсивная подготовка к тестированию обеспечивает испытуемому значительную психологическую поддержку.

### **Что делать, если устали глаза?**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполните два любых упражнения: — посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд); — напиши глазами в воздухе свое имя, отчество, фамилию; — попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд); — нарисуй глазами в воздухе квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### **Накануне экзамена**

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, как будто отвечаете комиссии на экзамене. Не повторяйте билеты по устным экзаменам по порядку, лучше напишите номера на листочках и вспомните, как на экзаменах. Каждый раз, прежде чем рассказать билет, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось легко, можете не рассказывать — этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. При рассказе пользуйтесь записанным планом. Следите при этом за своей позой, жестами, мимикой, голосом. Знайте, что ваша речь, весь ваш вид должны выражать уверенность в себе и в своих знаниях. Известно, что голос, поза, жестикуляция не только «выдают» состояние человека, но по принципу

обратной связи способны влиять на него, т.е. принять уверенную позу, начиная говорить спокойным голосом, вы в действительности становитесь спокойнее и увереннее в себе. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями: вот вы вошли в класс, вот тянете билет, садитесь готовиться, выходите отвечать, отвечаете и т.п. Представьте, как вы тянете билет, садитесь на место, страх пропадает, вы сосредоточиваетесь и начинаете спокойно готовиться к ответу или выполнять задание. Подходите к экзаменационной комиссии, и уверенно отвечаете на все вопросы. Еще раз: представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти при успешной сдаче экзамена. Естественно, если у вас вообще нет никакого страха перед экзаменом, то не надо его и представлять себе. Однако в этом случае подумайте, не слишком ли вы спокойны.

Отсутствие некоторого «предстартового» волнения также часто мешает хорошим ответам.

Многие считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это, однако, неправильно. Вы уже устали, не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы. В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами. Продумайте, как вы оденетесь на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а вы будите сидеть на экзамене 3-4 часа.

### **«Во время экзамена»**

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые вы в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для вас! Будьте внимательны! В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов!!! Соблюдайте правила поведения на экзамене! Не выкрикивайте с места, если вы хотите задать

вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, вам ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

## **10 универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

- ***Сосредоточьтесь!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Спокойно подышите, обратите свое внимание на то, чтобы ваше дыхание стало спокойным, ровным. Для этого вам не придется потратить много времени. И лишь после того, как вы придетете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Торопитесь не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедись, что вы правильно поняли, что от вас требуется.
- ***Начните с легкого!*** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Это вам поможет почувствовать уверенность в себе, сэкономить время, которое вы можете уделить в последующем на работу с трудными заданиями. Когда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, и вы войдете в рабочий ритм. При работе над вопросом, который вы хорошо знаете, у вас подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы. Если вами материал усвоен хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы всплывать части ответа.
- ***Пропускайте!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания, чтобы потом к ним вернуться. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать очков только потому, что вы не дошли до "своих" заданий, а застряли на тех, которые вызывают у вас затруднения.
- ***Читайте задание до конца!*** Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы понять его смысл. Спешка не должна приводить к тому, что вы стараетесь понять условия задания "по первым словам" и, не дочитав до

конца, уже предполагаете ответ, и торопитесь его вписать. 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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применили в одном (уже, допустим, решенном вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает вам и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось вам не по зубам). Думайте только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
- **Исключайте!** 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).
- **Запланируйте два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда вы успеете набрать максимум очков на тех заданиях, которые знаете хорошо, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными заданиями, которые вам вначале пришлось пропустить ("второй круг").
- **Проверьте!** Оставьте время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. • **Угадывайте!** Если вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на ваш взгляд, имеет большую вероятность.
- **Не огорчайтесь!** Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это крайне сложно. Учитывайте, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количества решенных вами заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
- **Ищите смысловые и структурные связи!** Помните, что любой логически связанный текст, строится так, чтобы одна мысль логически предопределяла следующую за ней, поэтому с самого начала постараитесь понять смысл задания.
- **Используйте ассоциации!** Представив в памяти обстановку, в которой вы готовились и учили материал, вы сможете припомнить и сам материал, необходимый вам для ответа на задание. Это может быть и припоминание

определенного урока, и того, что вам говорил учитель, и ваши ответы, и ответы других учеников, и записи, графики, рисунки и т.п. Удачи вам! 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; - при получении результатов тестирования вы имеете право ознакомиться с проверенной работой; - если не согласны с оценкой, вы имеете право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение 3-х дней после объявления результата экзамена.

