

## Универсальные рецепты для успешной сдачи ЕГЭ.

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. **Торопись не спеши!** 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.

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**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.

**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. 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.

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти 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.



650036, Кемерово, ул. Гагарина, 118  
тел. 44-12-29,  
e-mail: [nmcomko@mail.ru](mailto:nmcomko@mail.ru).

МБОУ ДПО  
«Научно-методический центр»  
Отдел мониторинга качества образования





## Подготовка к экзаменам.

### Режим дня.

День разделить на три части:

**8 часов** - подготовка к экзаменам;

**8 часов** - занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, потанцуй;

**8 часов** - сон; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5 – 3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно заниматься еще часа 3. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше 2 часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

### Питание.

Должно быть 3 – 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.



## Организация

### подготовки к экзаменам<sup>1</sup>:



- организуйте подготовку по четкому плану (недели, дни, часы);
- зная свои золотые часы («жаворонок» вы или «сова»), наметьте, какими темами вы будете заниматься в часы подъема, а какими в часы спада;
- если чувствуете себя «не в настроении», начинайте

занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы, это поможет войти в рабочую форму;

- если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов и только затем опять приступить к делу;

- обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы: отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления;

- обойдитесь без стимуляторов (кофе, крепкого чая и т.д.): нервная система перед экзаменом и так на взводе;

- вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью – хорошо выспаться; последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

### Приемы запоминания информации.

Продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее острая и цепкая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность

запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

*Метод И. А. Корсакова (для лучшего запоминания):*

**1.** Информацию необходимо повторить в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, т.к. самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять.

**2.** Предположим, если на подготовку дается 7 дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

1-ый день – 2 повторения;

2-ой день – 1 повторение;

3-й день – без повторений;

4-й день – 1 повторение;

5 и 6 – без повторений;

7-й день – 1 повторение.

**3.** Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом.

Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не пропадала.

**3.** Для перевода материала в долговременную память повторить его через 2-3 часа.

<sup>1</sup> «Экзамены без стресса», Ф. Орт и Э. Клаф