



Экзамен закончился....

Экзамен закончился.

Что дальше?

Вот несколько советов , сдавшим экзамены:

1. **Для закрепления знаний**, просмотрите материал, который вы сдавали, и сверьте ваш ответ.
2. **Снять напряжение вам помогут** физические нагрузки — динамичные танцы, пение любимых песен (громко), а также плавание, волейбол, баскетбол, футбол.
3. **Не бегите сразу после экзамена** к телевизору или компьютеру, дайте возможность вашему мозгу отдохнуть. Лучше прогуляйтесь на свежем воздухе или отоспитесь.
4. **Для поднятия тонуса** выпейте стакан свежевыжатого апельсинового сока.
5. **Используйте приобретенный** вами опыт для дальнейших экзаменов.



Экзамен следует рассматривать как своеобразную игру, в которой шансов выиграть гораздо больше, чем проиграть.



ЕДИНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКЗАМЕН



Управление образования и науки
Липецкой области

Липецкий институт развития образования

✉ 398600, г. Липецк, ул. Циолковского, 18.
www.deptno.lipetsk.ru, root@obluno.lipetsk.su
☎ «Горячая линия» ЕГЭ — 8 (4742) 34-75-09

**РОСОБНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!**

Управление образования и науки
Липецкой области

Липецкий институт развития
образования

**"Экзамен?
Спокойствие,
ТОЛЬКО
спокойствие!"**

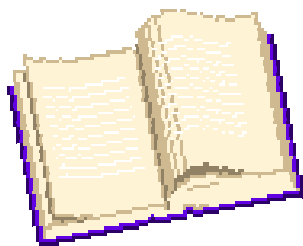


рекомендации
выпускникам по общей
подготовке к ЕГЭ

Липецк, 2013-2014



Как готовиться к экзамену



1. Сначала **подготовь место для занятий**: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

2. **Составь план занятий**. Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться (не просто: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы необходимо проработать)

3. **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, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

4. **Чередуй занятия и отдых**, например, 40 мин - занятия, затем 10 мин - перерыв.

5. **Выполняй** как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов.

6. **Тренируйся** с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания части А в среднем уходит по 2 мин).

7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно **рисуй себе картину успеха**.



Накануне экзамена

1. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

2. 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. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроения.

3. **В пункт сдачи экзамена ты должен явиться** не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. **При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.**

4. **Оптимизм - залог успеха!** Главное, собираясь на экзамен, нельзя твердить: "Совершенно ничего не помню", "Ничего не знаю". Нужно, наоборот, настраивать себя: "Я сдам", "Я все знаю", "Я абсолютно спокоен и уверен в своих знаниях". Это на подсознательном уровне организует и заставит вас сконцентрировать все внутренние силы на решительный бросок — сдачу экзамена!



Во время экзамена

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы). **Будь внимателен!!!** От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

2. **Сосредоточься!** Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! 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.

3. **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 освободишься от волнения, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

4. **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что условия задания будут поняты тобой "по первым словам", а концовка будет достроена в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

5. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.