

Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки...

Поэтому, прежде всего,  
**ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО.**

*От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, зависит и успешная сдача экзаменов.*

**За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы,** когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делай перерывы на 10-15 минут.

**Выключи музыку, телевизор.** При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

**Помни про сон.** Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале.

Для повышения работоспособности нужно **правильно питаться.** Нельзя заниматься на голодный желудок. Помни, что в рационе должны быть овощи и фрукты.

Желательно не **принимать перед экзаменом успокаивающие препараты.** Таблетки могут подвести, т.к. снижают память и внимание.

Накануне экзамена **не сиди до поздней ночи,** прогуляйся на свежем воздухе и хорошенько выспись.

Не следует приходить на экзамен заранее,  
**приходи вовремя!!!!**

## **НА ЭКЗАМЕНЕ...**

### **будь внимателен!**

В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и пр.).

### **соблюдай правила поведения!**

Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору в аудитории, подними руку. Не ходи по аудитории, не разговаривай с другими участниками!

### **сосредоточься!**

После заполнения бланка регистрации, 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 заданий.

### **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. Этот совет даст тебе и другой психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

### **пропускай!**

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

### **запланируй два круга!**

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.

### **начни с легкого!**

Начни отвечать на те вопросы, в ответах на которые ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

### **исключай!**

Некоторые задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный ответ, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

### **доверься интуиции!**

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно предпочитаешь какой-то ответ другим, то интуиции можно доверять! При этом выбирай такой ответ, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

### **не огорчайся!**

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошего результата.

## Помни:

**Ты имеешь право** на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;  
**Ты имеешь право подать апелляцию** о несогласии с результатами в течение 2-х дней после объявления результата экзамена.

Всю информацию **Вы можете найти на официальном информационном портале ЕГЭ**  
[www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru)



## На экзамене необходимо владеть своими эмоциями

1. *Противострессовое дыхание:* глубокий вдох, задержка дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова).
2. *Минутная релаксация* (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Расслабить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
3. *Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг.* Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.
4. *Перед экзаменом аутотренинг:* «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»
5. *Настройка на определенное эмоциональное состояние* (вспомни то место, где ты был счастлив).
6. *Приятное воспоминание* (Вспомни о чем-нибудь хорошем, представь себе, что ты успешный и спокойный, готов к экзамену, все знаешь и помнишь).
7. *«Спой любимую песню про себя».* (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние.)
8. *«Напиши свое имя головой в воздухе».* (Это задание повышает работоспособность мозга).

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования  
Волгоградская государственная академия последипломного образования (ГАУ ДПО «ВГАПО»)  
*Научно-методический центр психолого-педагогического сопровождения*

## Подготовка к ГИА ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

# "Я СДАМ ЭКЗАМЕНЫ!"



г. Волгоград  
2018