

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Нарышкинская средняя общеобразовательная школа»

**Памятка для обучающихся 9, 11 классов при подготовке и сдаче
экзаменов**

Первое, что необходимо помнить и о чём **НЕ НУЖНО** переживать выпускникам: в связи с текущей ситуацией сроки выпускных экзаменов и поступления *изменяются*. Да, это так, но для Вас, уважаемые выпускники, ничего не поменялось. Наоборот, у Вас появилось даже чуть больше времени на подготовку. Традиционные процедуры экзаменов (ОГЭ, ЕГЭ) и поступления в высшие и средние профессиональные учебные заведения навряд ли значительно изменятся, все будет в равных условиях, как и прежде, причин для беспокойства и тревоги нет.

Как готовиться к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради и т. п., сделай так чтобы тебе было удобно и ничего не отвлекало.
- 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, сколько вариантов решить).
- 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.
- Чередуй занятия и отдых, например, 40-50 мин. - занятия, затем 10 мин. - перерыв.
- Попробуй структурировать материал в виде планов, схем, причем желательно на бумаге, так как когда ты сам(а) проработал(а) информацию и смотришь на него, то запоминается он лучше.
- Выполняй как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями и видами тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе желаемую картину успеха.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все виды заданий, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена:

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Но навряд ли это действительно. Ты уже устал(а), 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.
- Не забудь все необходимые для экзамена принадлежности (гелевая ручка, паспорт).

Во время тестирования:

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). Будь внимателен(ьна)!!! Правильно заполнение тестовых форм тоже часть экзамена и её необходимо выполнить без ошибок.
- *Сосредоточься!* После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил(а) все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. 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.
- *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.
- *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.
- *Пропускай трудные или непонятные задания.* Помни: всегда найдутся такие задания, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- *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.
- *Не говори себе «я не знаю как это делать».* Успокойся, когда ты готовился(ась), ты уже сталкивался(ась) с таким или подобным заданием, прорешивал(а) и знаешь как его делать. Необходимо еще раз перечитать задание, вспомнить правило и подобрать вариант решения, с помощью которого ты сможешь успешно его выполнить!

Продуктивной подготовки и успешной сдачи экзаменов!