

Памятка для учеников

Дорогие выпускники!

**Вы стоите на пороге важного испытания —
ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА!**

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Все решают только знания!

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоуверждения и повышения личностной самооценки.

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.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Вы уже сделали важный выбор – определились с будущей специальностью! Познакомьтесь с перечнем вступительных испытаний вузов и определитесь с предметами по выбору для сдачи ЕГЭ.

Не позднее 15 февраля вузы на своих сайтах публикуют перечень вступительных испытаний по предметам, результаты ЕГЭ которых признаются как вступительные.

Не позднее 1 марта подайте заявление в школу с указанием перечня предметов, по которым планируете сдавать ЕГЭ.

Учителя в школе обязательно познакомят вас с графиком и правилами проведения экзаменов, ответят на все интересующие вас вопросы.

Рособрнадзор, используя опыт практикующих психологов и педагогов, разработал для вас рекомендации по подготовке к экзаменам, возможно, они помогут вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьным педагогам, психологам – они помогут вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить три основных этапа:

подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;

поведение накануне экзамена;

поведение во время экзамена.



ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

Дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, добавить в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж).

Составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться; для начала определите, кто вы – сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего; если в один из дней настроения заниматься абсолютно нет, попробуйте начать подготовку с того материала, который вам наиболее интересен. Постепенно вы войдете во вкус и сможете осилить новую для себя тему.

Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перерывы! Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

