

Памятка
учащимся по подготовке к ЕГЭ
«На ЕГЭ в уверенность!»

1. Советуем перед экзаменом ознакомиться с **демонстрационными вариантами КИМ** по предметам, которые Вы сдаете.
2. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в **тестовой форме**.
3. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями **о построении теста**.
4. Правильно формируйте свое **поведение во время проведения единого государственного экзамена**. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.
5. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.
 - а) ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;
 - б) введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например на русский язык и математику дается 3 часа 55 минут, на биологию 2,5 часа и т.д.;
 - в) сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);
 - г) проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.
6. **Составьте расписание подготовки** (приблизительно от 30 до 60 минут в день), приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину.
7. **Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха**, так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, снижают работоспособность. Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании.
8. При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся **вспомнить**.
 - а) для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться;
 - б) начинайте работу с вопросов, на которые вы знаете ответ;
 - в) ищите смысловые и структурные связи;
 - г) используйте ассоциации.