

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, которых у Вас еще будет много.

Не придавайте событию слишком большую важность

БУДЬТЕ УВЕРЕНЫ В СЕБЕ!

Если мы в себе сомневаемся, то мы не используем в полной мере свои способности.

- **Встаньте пораньше перед экзаменом.**
Возьмите с собой все необходимое: ручки, карандаши, калькулятор, словарь, часы. Возьмите бутылочку воды без газа. Стресс снижает уровень воды в теле, поэтому нужно периодически пить воду маленькими глотками. Для активной работы мозга требуется много жидкости.
- **Соберитесь и не теряйте веру в себя.**
Старайтесь быть спокойным и уверенным. Не беседуйте с другими учащимися перед экзаменом: волнение заразительно. Если вы волнуетесь перед экзаменом или во время него, сделайте несколько медленных глубоких вдохов и выдохов, чтобы расслабиться.
1 упражнение «Кнопки мозга». Одна рука мягко массирует точки под ключицей слева и справа от грудины, другая прикасается к пупку (1-2 мин.) (можно поменять руки).
2 упражнение «Точки самооценки». Легко прикоснуться к точкам на лбу непосредственно над глазами ровно посередине между линией роста волос

и линией бровей.

3 упражнение. Интенсивно, одновременно двумя руками потрите ушные раковины по всей окружности, особенно мочки – это будет стимулировать мозговую активность.

- **Будьте спокойным и собранным.**
Сядьте удобно. Убедитесь, что у вас достаточно места для работы. Сохраняйте прямую осанку. Для снятия напряжения до или во время экзамена, покачивайтесь, сидя на стуле, опираясь головой и позвоночником на спинку стула, делая вращение по кругу в одну сторону, потом в другую.
- **Просмотрите задание.**
Отведите 10% времени на внимательное чтение задания, выделение основных моментов и принятие решения, как распределить отведенное вам время. Планируйте легкие вопросы на начало, а наиболее сложные - на конец. После того, как прочтете вопросы, набросайте идеи, которые сможете использовать при ответе.
- **Отвечайте на вопросы в продуманном порядке.**
Начните с легких вопросов, ответы на которые вы знаете, и которые высоко оцениваются. Напоследок стоит оставить вопросы наиболее трудные, которые требуют большого количества выкладок, либо те, которые принесут мало баллов.
- **Если надо выбрать правильные**

ответы из нескольких возможных, определитесь, когда можно угадывать.

Сначала исключите ответы, в неправильности которых вы уверены. Всегда пользуйтесь угадыванием, если за это не полагаются штрафных очков или вы не можете исключить варианты. Не пользуйтесь угадыванием, если не имеете достаточных оснований для выбора и если угадывание штрафуются. Поскольку первый выбор при угадывании обычно бывает правильным, не меняйте своих ответов.

- **Во время письменного экзамена обдумайте, что собираетесь написать.**
Составьте план, включив в него идеи, которые собираетесь изложить. Пронумеруйте этот список в соответствии с порядком, в котором идеи будут излагаться .
- **Во время письменного экзамена излагайте по существу.**
Изложите свою основную идею в первом предложении. В первом абзаце сделайте обзор всего сочинения. Далее раскройте изложенные концепции более детально. Подкрепите свои утверждения дополнительной информацией, примерами, выдержками из учебников
- **Отведите 10% времени тестирования на проверку.** Просмотрите все тесты; не останавливайтесь, пока не просмотрите все пункты. Убедитесь, что ответили на все вопросы.

Проверьте орфографию, грамматику, пунктуацию в своей работе.

Проверьте математику на наличие ошибок из-за невнимательности (например, расстановку десятичных запятых).

- **Проанализируйте свои результаты**
Каждый экзамен готовит вас к следующему. Определите, какая из стратегий вам больше подходит. Выясните, которые для вас не годятся, и в дальнейшем ими не пользуйтесь. Используйте свои тесты во время подготовки к экзамену за весь курс.
- Старайтесь снизить чрезмерное волнение максимальным использованием привычных обыденных условий, типичных для вас ситуаций: режим дня, близкий к нормальному, удобная одежда, привычная прическа и неоднократно используемая верная гелевая ручка (а лучше две).
- Не спрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и успехах, а тем более о «диких требованиях» экзаменаторов.
- Мысленно успокаивайте себя словами: «Я знаю, что могу это сделать». «Я сделаю это хорошо».

**Смотри вперед - с надеждой,
назад - с благодарностью,
вверх - с верой,
по сторонам - с любовью.**

Памятка подготовлена по материалам
Интернет-ресурсов и сборника О.И. Шех
«Технологии психологической помощи в кризисных и экстремальных ситуациях»

г. Барнаул,
А.Петрова 184-а,
тел. 49-03-40
senter22@mail.ru
www.garmonia22.pf
2014 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей
«Детский оздоровительно-образовательный (профильный) центр «Гармония»



**Советы учащимся,
сдающим экзамен**

*Вместе мы
найдем ключ к
решению Вашей
проблемы...*