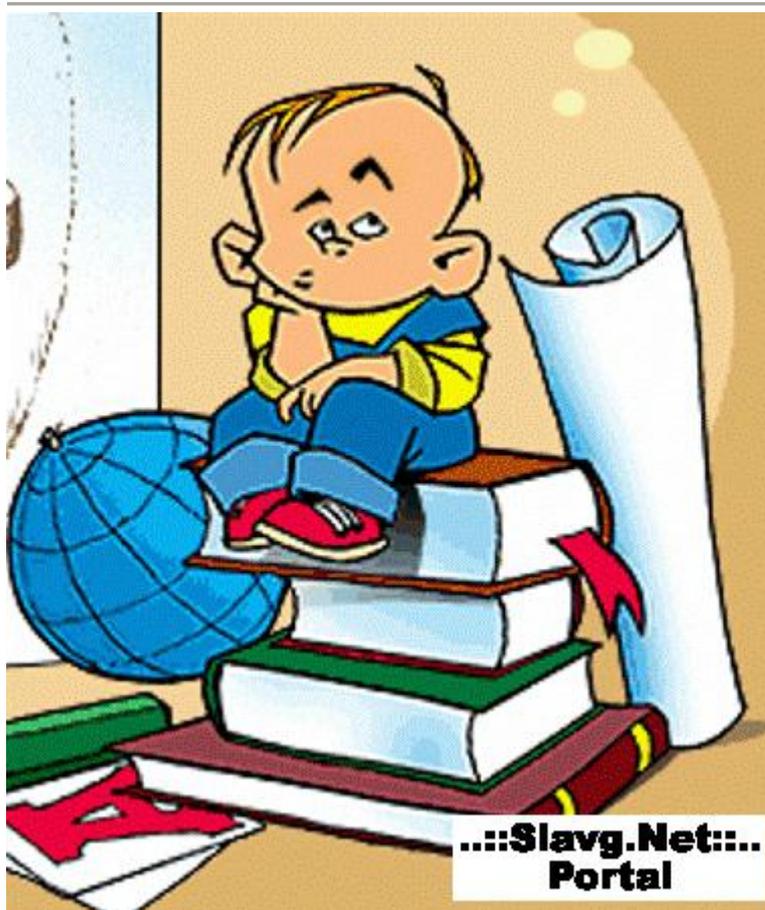


Рекомендации выпускникам



«Как правильно подготовиться к ЕГЭ»

1. Правильно распорядиться временем:

Составляйте список дел, перечислите в нем совершенно необходимое, и то, что хотелось бы сделать. Регулярно отмечайте, насколько вы продвинулись, это дает приятное чувство удовлетворения.

Все дела разделите по категориям: самые главные - что нужно сделать в первую очередь, менее приоритетные - нужно сделать достаточно скоро, и, наконец, то, что нужно сделать, когда будет свободное время. Следуя этой схеме, вы убедитесь, как рационально можно использовать время.

Проанализируйте причины потери времени. После напряженного дня вспомните, что отняло у вас время

и снизило вашу продуктивность. Подумайте, как избежать в дальнейшем такие потери.

Планируйте свою работу так, чтобы самое трудное приходилось на подъем продуктивности, а рутинная – на время спадов.

Признайте, что вы несовершенны. Конечно, нужно стараться в любом деле, но вы должны твердо уяснить, что все делать идеально не может ни один человек. Если вы уделяете слишком много времени деталям, вы тратите время впустую - в любом деле есть главное и второстепенное. Помните о приоритетах.

2. Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу и т.п. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

3. Составлять план на каждый день подготовки. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

4. В том случае, когда нет настроения заниматься, полезно начать с того материала, который вы знаете лучше всего, который более всего интересен.

5. Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

6. Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все. Что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

7. **При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал** за счет составления планов, схем, причем обязательно это делать не в уме, а на бумаге.
8. Помните, ваша задача не вы зубрить материал, а понять. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
9. **Усвойте правило 3-х карандашей**. Внимательно не торопясь, прочтите вопросы (или программу) по предмету. Значком первого цвета отметьте вопросы, ответы на которые знаете хорошо и даже без подготовки можете ответить. Значком другого цвета пометьте вопросы, ответы на которые знаете слабо. И значком третьего цвета - вопросы, ответы на которые вы не знаете или знаете плохо. По соотношению этих цветов вы увидите состояние своей подготовки. После этого можно приступить к повторению материала. Вначале повторите материал, ответы на которые знаете плохо, используя учебники, конспекты. Уже «2» на экзамене не получите. Потом те вопросы, ответы на которые знаете слабо. Теперь «3» вы не получите. При таком способе повторения уходит ненужное волнение. В оставшееся время повторите те вопросы, которые вы знаете хорошо. Не бойтесь повторять материал не по порядку.
10. **Готовясь к экзамену**, никогда не думайте о том, что «провалитесь», а, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Мысли о возможном «провале» недаром называют саморазрушающими. Они не только вам мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, они к тому же, как раз, и позволяют вам ничего не делать или делать все, спустя рукава. Сосредоточьтесь на конкретных задачах.
11. Если же желаете добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились.
12. **Идя на экзамен**, сосредоточьтесь на достижении успеха, не думайте о возможном провале.
13. Помните, что вы не одиноки. То, что вы испытываете сейчас, другие перенесли и выжили. Так будет и с вами.
14. **Относитесь к стрессу как к источнику энергии**. Каждую проблему, которую ставит жизнь, воспринимайте как вызов.
15. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Надеюсь, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдачи единых государственных экзаменов.