|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  Экзамены требуют достаточно много сил, ясной мысли, смекалки… Поэтому, прежде всего,**ОРГАНИЗУЙТЕ ВРЕМЯ ПРАВИЛЬНО**.*От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, зависит и успешная сдача экзаменов.* ***За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы***, когда работоспособность наиболее высокая. Во время подготовки делайте перерывы на 10-15 минут. ***Выключи музыку, телевизор.*** При посторонних шумах утомление наступает быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины. ***Помни про сон***. Во время экзаменов нужно спать не менее 8 часов. После бессонной ночи трудно сосредоточиться на материале. Для повышения работоспособности нужно ***правильно питаться***. Нельзя заниматься на голодный желудок. Помните, что в вашем рационе должны быть овощи и фрукты. Желательно не ***принимать перед экзаменом успокаивающие препараты***. Таблетки могут подвести, т.к. снижают память и внимание.  Накануне экзамена ***не сидите до поздней ночи***, прогуляйтесь на свежем воздухе и хорошенько выспитесь.Не следует приходить на экзамен заранее, ***приходи вовремя***!!!!!**Помни:****Ты имеешь право** на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;**Ты имеешь право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение 2-х дней после объявления результатаэкзамена.Всю информацию Вы можете найти на официальном информационном портале ЕГЭ[www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru) |  | **НА ЭКЗАМЕНЕ…*****будь внимателен!***В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы). ***соблюдай правила поведения!***Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору в аудитории, подними руку. Не ходи по аудитории, не разговаривай с другими участниками!***сосредоточься!***После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения заданий. ***читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.***думай только о текущем задании!*** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет даст тебе и другой психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании. Думай только о том, что каждое новое задание-это шанс набрать баллы.***пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься***На экзамене необходимо владеть своими эмоциями***1. *Противострессовое дыхание:* глубокий вдох, задержка дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова).2. *Минутная релаксация* (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Расслабить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.3. *Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокру*г. Мысленно перебрать все детали обстановки, провести своеобразную инвентаризацию. Это отвлекает от стрессового напряжения.4. *Перед экзаменом аутотренинг:* «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»5. *Настройка на определенное эмоциональное состояние* (вспомни то место, где ты был счастлив).6. *Приятное воспоминание* (Вспомни о чем-нибудь хорошем, представь себе, что ты успешный и спокойный, готов к экзамену, все знаешь и помнишь).7. *«Спой любимую песню про себя»*. (Пропевание песни или заданий так же положительно воздействует на ваше эмоциональное состояние.)8. *«Напиши свое имя головой в воздухе».* (Это задание повышает работоспособность мозга). |  | ***запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.***начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в ответах на которые ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. ***исключай!***  Некоторые задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. ***доверься интуиции!*** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно предпочитаешь какой-то ответ другим, то интуиции можно доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.***не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошего результата.Комитет образования и науки Волгоградской областиГосударственное автономное учреждениедополнительного профессионального образованияВолгоградская государственная академияпоследипломного образования(ГАУ ДПО «ВГАПО»)*Ресурсный центр научно-методического сопровождения педагогов, работающих с детьми из социально неблагополучных семей***Подготовка к ГИА*****ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ*****"Я СДАМ ЭКЗАМЕНЫ!"**http://twelveschool.ucoz.ru/Doc/slajd32.jpg**г. Волгоград****2017** |