

Советы бывалых или ваш алгоритм действий при подготовке и сдаче ЕГЭ

ЕГЭ — это всего лишь один из многочисленных видов проверки знаний.
Как любой другой экзамен, если есть знания по предмету, он сдаётся легко!

2 месяца – 7 дней до сдачи ЕГЭ

1. Проверь свои знания по демонстрационным заданиям ЕГЭ текущий год – все демоверсии за предыдущие года – это уже достояние истории.
2. Готовься к экзамену либо с 9 до 12 утра, либо с 15 до 18 — в эти промежутки времени умственная работоспособность человека находится на пике его возможностей.
 - систематизируй знания при помощи схем
 - заполни «пустоту» в звеньях
 - проверяй знания при помощи тренировочного теста
3. Не повторяй все подряд: удели особое внимание тем «дырам» в знаниях, которые ты обнаружил при решении демонстрационных заданий ЕГЭ.
4. Для повышения работоспособности рекомендуем принимать контрастный душ. Обязательно делай 10-ти минутные перерывы после каждого часа работы.
5. Полноценно питайся!

3 дня до сдачи ЕГЭ

- 1) Чтобы отдача на экзамене была 100%-ной - снижай интенсивность подготовки — твой мозг хорошо поработал до этого – ему необходим отдых.
- 2) Не пей алкоголь и энергетические напитки! Иначе головная боль и несобранность на экзамене будут тебе обеспечены.
- 3) Выполняй упражнения аутогенной тренировки и дыхательной гимнастики!
- 4) Постарайся больше времени проводить на свежем воздухе. Заряжайся положительными эмоциями!
- 5) В последний день перед экзаменом заверши подготовку не позже, чем в 18.00. Обязательно погуляй на свежем воздухе и пораньше ложись спать.

Утро экзамена. Несколько часов до сдачи ЕГЭ

- 1) Сделай зарядку — почувствуй себя сильным! Настройся на победу!
- 2) Прими контрастный душ для того, чтобы взбодриться, поднять настроение и быть готовым к тестированию.
- 3) Включи в завтрак свежевыжатый сок и шоколад – мозг маленький, но очень прожорливый и ему нужна энергия.
- 4) Не пей кофе и средства, затормаживающие или возбуждающие нервную систему! (валерианка, редбулл и т. д.)
- 5) Проверь — всё ли необходимое ты взял с собой? «Возвращаться – плохая примета...»
- 6) А тебе нужно вернуться с победой. И если ты делал всё, как мы тебе советовали, это будет несложно.

Ни пуха, ни пера!

Алгоритм действий на экзамене

Самая верная шпаргалка — твой ум и твои знания. Полагайся на них!

1. Проведи упражнения аутогенной тренировки (2-3 минуты) для концентрации внимания.
2. Начинай выполнение заданий со знакомого материала. К трудным вопросам вернешься позднее.
3. Медленно и внимательно читай текст задания.
4. Выделяй в задании главное.

5. Контролируй время выполнения заданий. Уделяй решению задачи максимум 10 минут. Выполняй задания спокойно.
6. Пользуйся только знакомыми определениями и терминами.
7. Четко структурируй материал.
8. Помни, что правильных ответов может быть и 2, и 3.
9. Аккуратно прописывай буквы и цифры в форме для ответов.
10. Через час позволь себе отдохнуть и восстановить силы. Сделай дыхательную гимнастику. Прикрой глаза и отдохни. Продолжай с новыми силами.
11. Не уходи раньше времени. Проверь весь материал от начала до конца еще раз.

Желаем удачи!

<http://ege.mggu-sh.ru>