

Первого сентября у девочки-первоклассницы телеведущая 3-го канала спросила:

- Что тебя больше всего пугает в школе?

Первоклашка чуть не заплакала и ответила:

- ЕГЭ!

- Почему?!

- Я Бабу-Ягу боюсь.

Из анекдотов Михаила Задорнова

Шутки шутками, но в каждой шутке есть доля правды. Согласна, что сейчас учащиеся, даже в начальной школы уже заранее испытывают стресс перед ЕГЭ, хотя до его сдачи достаточно много лет впереди. Скорее не само ЕГЭ, а избыток информации и мнений по этому поводу привел к отрицательному отношению к подобной форме сдачи экзамена. Поэтому даже само слово «ЕГЭ» вызывает стресс не только у школьников, но и у их родителей. Но надо понимать, что можно сидеть и переживать без повода, а можно действовать и выиграть. Для тех, кто выбирает путь победителя мои рекомендации:

1. Готовиться к экзаменам лучше с 9.00 до 12.00 и с 15.00 до 18.00.

Именно в эти часы мозг находится на пике своих возможностей.

Главное - не зубри. Вызубрить все невозможно, а частично - бесполезно. Составь схемы, прореша приведенные на сайте варианты заданий. И еще сделай для себя шпаргалки. Пойми, где у тебя пробелы, и выпиши правила, цифры, уравнения. Это лучший способ запомнить материал. Потом их совсем не надо брать на экзамен, а то выгонят без права пересдачи, если найдут. Когда понадобится, все всплывет в голове.

Ты уже понял, что готовиться нужно начинать заранее. За три дня до экзамена вряд ли можно успеть осилить большой объем информации. Поэтому начнем с того, что ты уже решил для себя сдать успешно ЕГЭ. Это первый шаг. Вторым твоим шагом должен стать выбор: по каким источникам ты будешь готовиться, с репетитором или обойдешься своими силами. И третий важный шаг: составление плана. Он не обязательно должен быть строгим, но самое главное, чтобы подходил именно тебе. Определи, в какие часы дня тебе удобнее готовиться: «сова» ты или «жаворонок». Выдели в день 2-3 часа на занятия. Каждый день отмечай, какие разделы и темы хочешь пройти, в каких остались невыясненные вопросы, которые ты задашь учителю или репетитору. Фиксируй все в отдельной тетради. Потом

перед экзаменом она тебе пригодится, чтобы еще раз освежить все этапы в памяти.

Важно: занимайся систематически! Несколько раз сдай пробный экзамен, чтобы «набить руку».

2. Обязательно выпиши перед ЕГЭ! Свежая голова и ясный ум уже 50% успеха. Даже если не знаешь точного ответа, можно догадаться или додуматься. Ни в коем случае не употребляй энергетиков, не поможет, а только может сыграть злую шутку. Ты ведь не знаешь как поведешь себя в стрессовом состоянии под влиянием допингов.
3. Если все-таки дрожат коленки, перед экзаменом (а можно и в процессе) лучше проделать ряд упражнений. Сев за парту, потри ладони, чтобы они разогрелись, потом приложи к солнечному сплетению. Это разгонит кровь и прогонит холод, который и подает сигнал: «Страшно!» Активно постибай и поразгибай пальцы (кстати, хорошо помогает кистевой эспандер или теннисный мячик) и помассируй точку между большим и указательным пальцем - это поможет сфокусировать внимание на заданиях.
4. Итак, у тебя в руках тест. Медленно и внимательно читай текст задания: 90 процентов ошибок - из-за того, что выпускники неправильно понимают вопрос. К примеру, в задании просят выбрать неправильный ответ, а ребята выбирают правильный. Будь здесь и сейчас, сконцентрируйся на выполнении задания, выполнил, переходи к другому.

Распланируй и распредели время. На решение одного вопроса не трать больше 10 минут. Если оно не удалось с первого раза, лучше переходи к следующему, а к нему вернешься, если останется время. Очень важно: не старайся уйти раньше времени. Проверь все несколько раз.

5. И самое главное, будь позитивен! Ответь себе на вопрос: «Что самое страшное может случиться, если оценка ЕГЭ будет низкой?». Ведь всегда есть возможность улучшить результат, если есть желание.

Знай, каждому, кто учился в школе по силам сдать ЕГЭ. Я уверена, ты справишься!!!

Эльмира Мифтахова