

## 10 СОВЕТОВ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ

1. Сначала подготовь место для занятий: уберись, сложи лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
2. Можешь в интерьер комнаты добавить желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интелтуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного по занимаюсь», а какие именно разделы темы.
4. Начни с самого трудного, самого раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с самого материала, который тебе больше всего интересен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время сделать зарядку, принять душ.

6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочесть и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят тебя с конструкцией тестовых заданий.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом, чтобы ты вновь повторил все планы ответов, еще раз остановился на самых трудных вопросах.

### Используй формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам ЕГЭ.
- Я уверенно и спокойно справлюсь со всеми заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я справлюсь. Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед началом помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

## СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ



**Универсальные рецепты  
для успешной тактики выполнения  
тестирования.**

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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 теста. Торопись неспеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как написать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты несомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долги раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий,

а застрял на тех, которые вызывают тебе затруднения.

- **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. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе непозабным). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.
- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет тебе сосредоточить внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за два круга

отведенного времени пройтишь по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежаться и заметить явные ошибки.
- **Угадывай!** Если ты неуверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиция следует доверять! При этом выбери такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не реально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.