

## **Памятка учащимся по подготовке к ЕГЭ**

### **1. Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.**

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

### **2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.**

Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

### **3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена.**

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

### **4. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.**

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее:

- а)** ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;
- б)** введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;
- в)** сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);
- г)** проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

### **5. В период подготовки к ЕГЭ даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:**

- а)** время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;
- б)** время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;
- в)** состояние вашей подготовки: на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

**6. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день),** приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне.

**7. Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха,** так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося. Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании.

**8. При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от того, что вам удастся вспомнить.**

- а)** для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться;
- б)** начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ;
- в)** ищите смысловые и структурные связи;
- г)** используйте ассоциации.