



### Во время экзамена

1. После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполните регистрационный бланк во избежание ошибок, которые существенно затруднят работу экспертов и операторов.
2. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы.
3. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.
4. Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему; вернетесь к нему, если после выполнения всей работы у вас останется время.
5. Разумно используйте черновик.
6. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 или более баллов.
7. Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.

**УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!!!  
НИ ПУХА, НИ ПЕРА!!!**

### Для подготовки буклета были использованы:

1. Чибизова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. – Генезис, 2009. – 184 с.
2. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005. – 271 с.



**Буклет подготовила и составила  
педагог-психолог  
Тиникашвили Х.Т.**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная  
школа №4 с.Чермен»



## **ПАМЯТКА для учащихся**

**«...Чему бы ты не учился,  
ты учишься для себя...»**

**Гай Петроний**



- Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.
- Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 мин. занятий, затем 10 мин.-перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
- Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли, - это опорные пункты ответа.
- В конце каждого дня подготовки следует проверить, как вы усвоили материал: вновь кратко запишите планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.



### Полезные советы при подготовке к ЕГЭ

- При подготовке к ЕГЭ и ГИА-9 вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест.
  - Ответы на наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать полные, развернутые, рассказать маме, другу – любому, кто захочет слушать.
  - Если в какой-то момент подготовки к экзамену вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.
- ### !!! Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
- Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии, биологии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому языку) – в общем, научитесь хорошо выполнять

практические задания; и не просто выполнять, но и рассказать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

### Накануне экзамена

- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов. Не повторяйте материал по порядку, лучше напишите номера на листочках и тяните, как на экзамене.
  - Каждый раз, прежде чем рассказать материал, вспомните и запишите план ответа. Если это получилось хорошо и быстро, можете не рассказывать – этот вопрос вы знаете хорошо. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение.
  - Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию экзамена во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в класс, вот получили пакет с заданиями ЕГЭ или ГИА, готовитесь, выполняете задания на черновике, переписываете на чистовик, проверяете, сдаете. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешной сдаче экзамена.
- Каждому известно: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. По дороге на экзамен не вредно просто полистать учебник.