Методические рекомендации для обучающихся

**Подготовка к ГИА в форме ОГЭ, ЕГЭ**

☺ Сначала подготовь место для занятий: убери со стала лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

☺ 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 какие именно разделы и темы будут пройдены.

☺ Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

☺ Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время сделать зарядку, принять душ и др.

☺ В конце каждого дня подготовки следует проверить, как ты усвоил материал: вновь кратко запиши планы всех вопросов, которые были проработаны в этот день.

☺ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать 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.

☺ Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

☺ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими. Они не только мешают тебе готовиться, создавая постоянное напряжение и смятение в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же, как раз и позволяют тебе ничего не делать или делать все, спустя рукава (зачем трудиться, если все равно ничего не выйдет).

☺ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Накануне экзамена**

☺ Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

☺ Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**Как вести себя во время сдачи экзамена**

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

***Будь внимателен!***В начале экзамена тебе сообщат необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

***Соблюдай правила поведения на экзамене!***Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку.

***Сосредоточься!***Когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.

***Не бойся!***Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

***Начни с легкого!***Начни выполнять те задания, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие 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: есть такие задания, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо застрять на вопросах, которые вызывают у тебя затруднения и не дойти до «своих» заданий.

***Читай задания 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 заданиях.

***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 даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

***Исключай!***Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

***Запланируй два круга!***Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

***Проверяй!***Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заменить явные ошибки.

***Не огорчайся!***Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

***Удачи тебе!***