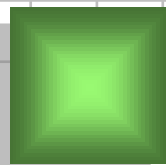
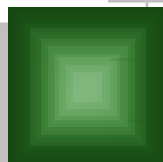




# Всероссийская акция «100 баллов для победы»



# Советы о том, как лучше и эффективнее подготовиться к сдаче ЕГЭ



# Памятка для тех, кто готовится сдавать ЕГЭ



- Думайте **о позитивном результате сдачи экзамена**, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
- Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. **Нельзя настраиваться на неуспешность**. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, **выстроить программу успеха**, продумайте и проиграйте её в деталях.
- Соблюдайте **правильный режим подготовки к экзамену**, для лучшего усвоения программы **лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно**, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; окрошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.

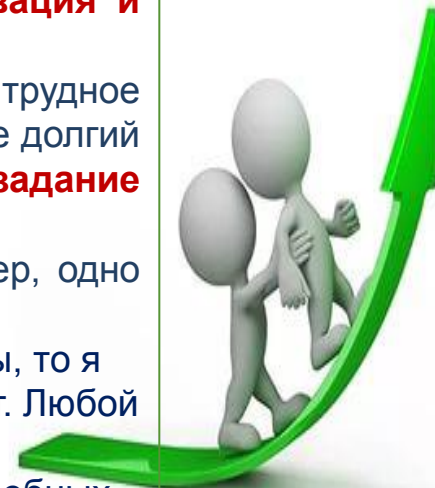


# Формирование правильных установок для успешной сдачи экзамена



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

- Я сажусь за своё рабочее место.
- Я **настраиваюсь на подготовку к экзамену**, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.
- Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. **Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.**
- Я остаюсь спокойным, если мне попадаетесь трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. **Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.**
- Даже **одна изученная тема**, один решённый пример, одно разобранное правило **продвигают меня дальше.**
- **Если что-то происходит не так**, как мне хотелось бы, то я **остаюсь собранным и спокойным**. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.
- Если меня **одолевают навязчивые беспокойные мысли**, я **настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения.** Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.





# Во время экзамена



- После заполнения бланка регистрации, **постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.**
- Прежде всего, **просмотрите весь тест полностью.** Выберите **те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их.** Отдохните после их выполнения несколько минут.
- На втором этапе **выберите более трудные задания,** которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3 х минутный перерыв.
- Третий этап – **выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность.** Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их. Ещё один из вариантов – это применение **способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей.**
- Постарайтесь **запланировать время для проверки всех ответов,** даже самых лёгких, чтоб не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения.
- **Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца.** Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.

