**СОВЕТЫ СТАРШЕКЛАССНИКАМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ГИА**

*Старший методист отдела ППС и ПДП,*

*Черторицкая Ольга Юрьевна*

***Подготовка к экзамену***

1.      Подготовь место для занятий: убери со стола все лишнее, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2.      Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность. Укрась комнату картинкой в этих тонах.

3.      Составь четкий план подготовки. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй для занятий утренние или вечерние часы. Составляя план занятий на каждый день, необходимо четко определить, какие темы ты сегодня будешь изучать.

4.      Начни с самого трудного раздела, с того материала, который ты знаешь хуже всего. Но если тебе трудно сразу включиться в работу, можно начать с повторения изученного ранее или с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.

5.      Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 - 15 минут – перерыв. Во время перерыва можно заняться домашними делами, сделать зарядку, принять душ.

6.      Постарайся решить как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя со структурой тестовых заданий.

7.      Засекай время выполнения каждой части (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).

8.      Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.

9.      Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные темы.

***Накануне экзамена***

         Давно считается, что для подготовки к экзамену, не хватает одной ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера соверши прогулку, прими перед сном душ. Постарайся хорошо выспаться, чтобы встать с ощущением «боевого» настроя.

         В пункт сдачи экзамена ты должен приехать без опозданий, за 15-20 минут до начала тестирования.

         Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь экзамен продолжается несколько часов.

***Во время тестирования***

1.      Просмотри весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

2.      Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

3.      Если не знаешь ответа на вопрос или сомневаешься в его правильности, пропусти его, вернешься к нему позже. Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

4.      Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

5.      Думай только о текущем задании! Приступая к новому заданию забудь все, что было в предыдущем. Помни, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил для решения одного задания, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно выполнить новое.

6.      Многие задания можно решить быстрее, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.

7.      Оставь время для проверки, чтобы успеть еще раз просмотреть всю работу и заметить явные ошибки.

**ЕСЛИ НЕ УВЕРЕН В ВЫБОРЕ ОТВЕТА - ДОВЕРЬСЯ ИНТУИЦИИ!**

Литература:

1. http://shcool-5-v.narod2.ru/index/0-40

2. <http://www.kazanobr.ru/node/318>

3. //Школьный психолог, июнь 2010, № 11.