**Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам**

|  |
| --- |
| 1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.  2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.  3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.  4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.  5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.  6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.  7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.  8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.  9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!  10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.  **Подготовка к экзамену** 1. Подготовь место для занятий; 2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета; 3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы; 4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего; 5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв; 6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету. 7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов; 8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха; 9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.  **Накануне экзамена**  Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.  **Перед началом тестирования**  В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д). Будь внимателен! Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!  **Во время тестирования**  1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся. 2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. |
| **Новости ЕГЭ**  **Телефоны на ЕГЭ вне закона**      С 2011 года выпускникам школ при сдаче единственного государственного экзамена запрещено приносить мобильные телефоны. Если раньше было запрещено использовать их во время экзамена, то теперь нельзя даже держать, просто иметь при себе. Если у сдающего [**ЕГЭ 2012**](http://www.seklib.ru/novosti-ege/346-pora-nachinat-gotovitsya-k-ege-2012.html) обнаруживают телефон (даже если тот выключен), то за этим следует немедленное удаление из аудитории. Самым страшным является невозможность пересдачи единого государственного экзамена – выпускник сможет еще раз прийти на *ЕГЭ* только через год. Теперь школьники перед входом в аудиторию обязаны расписаться в специальном бланке, тем самым подтверждая отсутствие при себе мобильного телефона. Выпускники маленьких сельских школ избавлены от подобных проблем по причине недоступности в селах сотовой связи. Однако, у них есть другие сложности: они будут вынуждены сдавать единый государственный экзамен в других селах если в выпускном классе меньше 15 человек. | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  | |  |  |  |  | | --- | --- | --- | | |  | | --- | |  | |  | |  |  | | --- | |  | |

Подготовка к ЕГЭ

01.02.2012

**СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ: КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ**

 \* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

\* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».   
\* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  
\* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.   
\* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас,  не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.   
\* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте  перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом,  
\* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите,  чтобы никто из домашних не мешал.  
\* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.  
\* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
\* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.  
    Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если Ваш ребенок этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.  
\* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников с подобными заданиями). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.  
\* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит  
часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  
\* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.  
\* Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:  
\* пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;  
\* внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предлагают ответ и торопятся его вписать); если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

\* если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ: КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.  
• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах  
или эстампа.  
• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости о г этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а  
какие именно разделы и темы.  
• Начни с самого грудного, 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 ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.  
• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.  
• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал насчет составления планов.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету- Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время

выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание)  
  
      И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!  
  
 • Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.  
• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

**Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

**Сосредоточься**!  
После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.  
**Торопись не спеша!**Жесткие рамки времени не должны влиять па качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.  
**Начни с легкого!**Начни отвечать на те вопросы, 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 учиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.  
**Читай задание 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 вопросах.  
**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 дает 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 очки.  
**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 заданиям («первый круг»), тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»)

Перечень дополнительных устройств, которыми разрешается пользоваться.

В комплекты КИМ по некоторым предметам включены справочные материалы.

Ниже дан полный перечень разрешенных дополнительных устройств и материалов, составленный на основе [спецификаций по предметам](http://www1.ege.edu.ru/managers-teachers/2010-11-20-16-33-44) и соответствующего [приказа Рособрнадзора](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) для ЕГЭ-2011.

**ЕГЭ по математике**

[Приказом Рособрнадзора](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) разрешается пользоваться линейкой.

Справочные материалы, которые можно использовать во время экзамена, выдаются каждому участнику ЕГЭ вместе с текстом его экзаменационной работы.

**ЕГЭ по географии**

[Приказом Рособрнадзора](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика), линейки и транспортира.

Непрограммируемый калькулятор должен обеспечивать арифметические вычисления (сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций (sin, cos, tg, ctg, arcsin, arcos, arctg).   
Калькулятор не должен предоставлять возможность сохранения в своей памяти баз данных экзаменационных заданий и их решений, а также любой другой информации, знание которой прямо или косвенно проверяется на экзамене.

Калькулятор не должен предоставлять экзаменующемуся возможности получения извне информации во время сдачи экзамена. Коммуникационные возможности калькулятора не должны допускать беспроводного обмена информацией с любыми внешними источниками.

**ЕГЭ по химии**

[Приказом Рособрнадзора](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) разрешено использование непрограммируемого калькулятора с возможностью вычисления тригонометрических функций (cos, sin, tg) и линейки.

Также к каждому варианту экзаменационной работы прилагаются следующие материалы:

* периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева;
* таблица растворимости солей, кислот и оснований в воде;
* электрохимический ряд напряжений металлов.

**ЕГЭ по физике**

[Приказом Рособрнадзора](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) разрешено использование непрограммируемого калькулятора (на каждого ученика) с возможностью вычисления тригонометрических функций (cos, sin, tg) и линейки.

Кроме того, каждый КИМ содержит справочные данные, которые могут понадобиться при выполнении работы.

**ЕГЭ по иностранным языкам**

Дополнительные материалы и оборудование на экзамене по иностранному языку включают звуковоспроизводящую аппаратуру, аудиокассеты или компакт-диски (CD) с материалами для выполнения заданий раздела 1 "Аудирование".

По остальным предметам **использование** дополнительного оборудования и материалов на экзамене не предусмотрено.

**Всё, что не входит в** [**утвержденный перечень**](http://www1.ege.edu.ru/legal-documents/125-pr2965) **и спецификацию КИМ ЕГЭ по предмету, иметь и использовать на экзамене запрещено, в том числе:**

* мобильные телефоны или иные средства связи;
* любые электронно-вычислительные устройства и справочные материалы и устройства.

При нарушении этих правил и отказе в их соблюдении организаторы совместно с уполномоченным представителем ГЭК вправе удалить участника ЕГЭ с экзамена с внесением записи в протокол проведения экзамена в аудитории с указанием причины удаления. На бланках и в пропуске проставляется метка о факте удаления с экзамена.