**[](http://24204-s-002.edusite.ru/p37aa1.html)**

 [**Рекомендации родителям**](http://school02kansk.ucoz.ru/rekomendaciiroditelyam.docx)

[**Рекомендации учителям**](http://school02kansk.ucoz.ru/rekomendacii_uchiteljam.docx)

**Рекомендации выпускникам**

**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ**

* Сначала подготовь 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.
* Составить план подготовки. Для начала определи, кто ты - "жаворонок" или "сова", и в зависимости от 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 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 помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* 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.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, 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.

**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, прими душ, соверши прогулку. 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.
* В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

* Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!
* 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 тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк,какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь всеэти правила, зависит правильность твоих ответов!
* **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания зада­ний, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
* **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя мо­менты,постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий ичасы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!
* **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на 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 натех, 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: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты недошел 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 «попервым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совер­шить досадныеошибки в самых легких вопросах.
* **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Какправило, 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 всемлегким, 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).
* **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, тоинтуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* **Проверяй!**Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробе­жатьглазами ответы и заметить 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!**

**ПОМНИ:**

-*ты имеешь****право на подачу апелляции по процедуре****проведения экзамена в форме ЕГЭ руководи­телюпункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*

*— ты имеешь****право подать апелляцию****в конфликтную комиссию в течение трех дней****после объявле­ниярезультата экзамена.***