

ЕГЭ и твои возможности: что ЕГЭ дает тебе



ЕГЭ – одновременно выпускной и вступительный экзамен



Ты можешь подать документы в **5 вузов на 3 специальности в каждом**. Это можно сделать по электронной почте



Остается лишь выбрать лучший для себя вариант! Варианты **ЕГЭ** – это **задания из твоей ежедневной практики в школе**



Выбрав предметы для сдачи ЕГЭ, ты можешь **целенаправленно готовиться к экзаменам**



При выборе предметов **следует учитывать свои пожелания к будущей профессии**



Никто из проверяющих не будет знать, чью именно экзаменационную работу он проверяет. **Это защищает тебя от пристрастного отношения**



Как организовать подготовку к ЕГЭ?

1 Определитесь со списком экзаменов.

Уже сейчас нужно выбрать те предметы, которые вам предстоит сдавать на ЕГЭ. Чем раньше вы начнёте подготовку, тем лучше. Выбирайте те экзамены, которые будет проще сдавать для вас, потому что учить с нуля неизвестный и сложный предмет очень трудно.



2 Расставьте приоритеты.

Чтобы качественно подготовиться к экзаменам, нужно время. Само по себе в вашем расписании оно не появится. Выберите дни и время, когда вы занимаетесь только подготовкой к ЕГЭ и ни на что не отвлекаетесь.

3 Узнайте свой уровень.

Протестируйте себя на знание предмета, решив несколько вариантов ЕГЭ. Исходя из результата вы поймёте, насколько интенсивно вам нужно заниматься, чтобы получить высокие баллы.



4 Определите формат подготовки.

Вы можете готовиться к экзаменам самостоятельно, выбрать курсы или обратиться к репетитору – выбор за вами. Но определитесь уже сейчас, чтобы спланировать подготовку и быть уверенным в том, что к экзамену подойдёте во всеоружии.

5 Договоритесь с близкими.

Расскажите родным и друзьям о том, что вам предстоит серьёзная работа в этом году. Договоритесь, когда вы можете проводить время с ними, а когда – готовиться. Это поможет не тратить силы на выяснение отношений и сконцентрироваться на учёбе.



Памятка для учеников

Приемы, которые помогут сдать экзамен

Сосредоточься. После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должен существовать только текст заданий. Торопись не спеши! жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно его понял.

Следи за временем. В идеале на выполнение задания множественного выбора должна уходить минута. Оставь достаточное количество времени на написание развернутого ответа (сначала на черновике) и на его проверку.

Начни с первой части. 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, ты войдешь в рабочий ритм.

Пропускай. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Обидно недобрать баллы только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в 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. Обычно задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном задании, зачастую не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое.

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 на одном или двух вариантах.

Запланируй два круга. Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях. Потом можешь вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Запланируй два круга. Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях. Потом можешь вернуться и подумать над трудными заданиями, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Формируем правильные установки для успешной сдачи экзамена



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 попадается 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 разобранный правило продвигают меня дальше.

Если я чувствую тревогу, страх или панику, то оцениваю их наличие, но не застреваю на них. Я нахожусь в безопасной для своей жизни и здоровья ситуации, делаю то, что знаю, могу и зависит от меня в этот момент.

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.


Пример формирования установок для непосредственной настройки на экзамен: Я готов к экзамену.

Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю прочитывать задание.

При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.

Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.

Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.



Что взять с собой участнику экзамена?



- документ, удостоверяющий личность;
- ручку с чёрными чернилами или гелевую (в т.ч. запасную!);
- дополнительные устройства и предметы, которые можно использовать на ЕГЭ по отдельным предметам;
- лекарство и питание (при необходимости);
- воду, сок

Права участника экзамена:

- консультироваться с организаторами по вопросам заполнения бланков (на вопросы по содержанию КИМов организаторы не отвечают);
- выходить при необходимости из аудитории (в туалет, в медицинскую комнату в сопровождении организатора вне аудитории);
- выпить горячий чай или кофе в медицинском кабинете (там можно оставить бутерброд и съесть его, когда проголодаешься);
- получить медицинскую помощь: если во время экзамена выпускник почувствовал серьёзное недомогание, то экзамен можно прекратить. В этом случае необходимо обратиться к организатору. Организатор проводит участника экзамена в медицинский кабинет, где медицинский работник окажет помощь. В это время член ГЭК составит акт о досрочном завершении экзамена, что даст выпускнику право сдать экзамен в предусмотренный расписанием резервный день



Во время экзамена



Быть допущенным к экзамену при опоздании (время выполнения работы не продлевается)



Заменить экзаменационный комплект в случае его брака или некомплектности



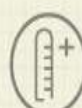
Выходить во время экзамена в туалет или медицинский пункт



Попросить дополнительные бланки ответов и черновики



Сдать экзаменационную работу и покинуть аудиторию досрочно



Досрочно завершить экзамен по состоянию здоровья и повторно сдать его в резервный день. Для допуска в резервный день потребуются подтверждающие документы



Прослушать аудиозапись своего ответа на устной части экзамена по иностранному языку, чтобы убедиться в отсутствии технических сбоев



Участникам с ОВЗ предоставляются помощь ассистентов, специальные технические средства и материалы (например, задания, отпечатанные шрифтом Брайля)

В АУДИТОРИЮ МОЖНО ВЗЯТЬ



Паспорт или другой документ, удостоверяющий личность



Гелевую ручку с чёрными чернилами



Воду, шоколад, медицинские препараты и питание при необходимости

Разрешённое дополнительное оборудование

- по математике – линейка
- по физике – линейка и непрограммируемый калькулятор
- по химии – непрограммируемый калькулятор
- по географии – линейка, транспортир, непрограммируемый калькулятор

