**ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ**

**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЕГЭ**

Не думайте об экзаменах в негативном направлении. Перед экзаменом не вспоминайте о прежних неудачах, думайте о том, что вы успешно пройдете его. Верьте в самого себя. Не забывайте, что такие мысли как «Не смогу» не помогут вам при решении вопроса.

Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.

Не думайте, какие будут вопросы на экзамене, можете потеряться в догадках.

Не делайте предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживайте заранее плохие результаты.

Избегайте мысли «ой, я волнуюсь, я все забуду, я умру от волнения».

Не нужно делать из экзамена вопрос жизни и смерти, есть и другие жизненные перспективы.

Во время экзамена избегайте мыслей внутреннего голоса:

* Ты не смог ответить на этот вопрос, как же будешь отвечать на другие, более сложные вопрос.
* Все закончили первый раздел, а я еще нет.
* Поторапливайся, время уже на исходе.
* Я не ожидал такие вопросы, плохи мои дела.
* По скорее бы закончился экзамен.
* Так я не смогу сдать экзамен.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

**Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя 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 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 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 научиться 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»).

**Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Составлены старшим преподавателем СК ИПК и ППК Мустафиной А.С.