

Действия обучающихся в период подготовки к экзаменам

Дорогие выпускники! В период подготовки и сдачи экзаменов человек затрачивает большое количество сил, энергии и здоровья. Для того, чтобы эффективно подготовиться и сдать экзамены, прежде всего, необходимо иметь прочные знания по предметам, но не менее важно уметь запоминать текст, регулировать собственную работоспособность, справляться с тревогой. Поэтому в период подготовки к экзаменам и в процессе сдачи экзаменов важно правильно себя психологически настроить.

Надеемся, что предложенные рекомендации помогут вам успешно сдать экзамены!

Рекомендации по подготовке к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Составь план занятий на каждый день. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

- 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.

- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

- Структурируй 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. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Если устали глаза, значит, устал и организм:

- Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листке бумаги перед собой (20 сек)

Действия обучающихся в период сдачи экзаменов

1. **Явиться в ППЭ** в день экзамена за 30 минут в сопровождении представителя от школы (**начало экзамена – 10.00 ч.**), имея при себе:
 - документ, удостоверяющий личность;
 - гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
 - лекарства и питание (при необходимости, по медицинским показаниям).
2. **Пройти в аудиторию** в сопровождении организатора, занять указанное организатором место.
3. **Прослушать внимательно инструктаж** в аудитории.
4. **Получить** от организатора КИМ и бланки ответов № 1 и № 2 и черновик, а при необходимости дополнительный бланк ответов № 2.
5. **Проверить** содержание по указанию организаторов.
7. **Заполнить** бланки ответов № 1 и № 2, дополнительный бланк ответов № 2.
8. **Сдать** организаторам бланки ответов № 1 и № 2, дополнительный бланк ответов № 2, КИМы, черновики.
9. **Покинуть аудиторию и ППЭ.**