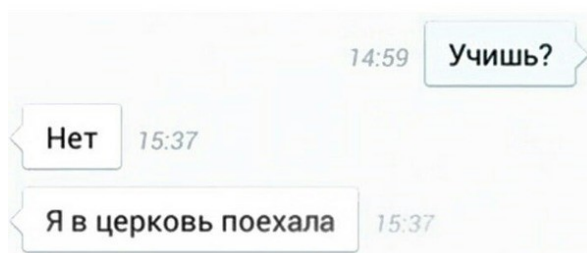


Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

1. Будь внимателен!
2. Сосредоточься!
3. Не бойся!
4. Начни с легкого!
5. Пропускай!
6. Запланируй два круга!
7. Исключай!
8. Угадывай!
9. Проверь!
10. Не огорчайся!

У тебя все получится!

Когда впереди по-настоящему тяжёлый экзамен...



Надеемся, что предложенные выше рекомендации помогут вам в успешной подготовке и сдаче государственной итоговой аттестации.

Желаем успеха!

МБОУ СОШ №5

Адрес: Краснодарский край, Куцевский район, ст.Шкуринская, ул.Ленина, 26

Телефон: 8 86168 45364

**МБОУ СОШ №5
им.Котова А.А.**

Памятка выпускникам и их родителям.

Экзамены без стресса.



Тел: 8 86168 45364

Дорогие выпускники!

Надвигается предэкзаменационная пора, пора выпускных и приемных экзаменов с ее радостями и разочарованиями. Вам предстоит преодолеть свой первый серьезный жизненный барьер – переход во взрослую самостоятельную жизнь в современном обществе.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

Безусловно, экзамены – дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Все люди без исключения могут регулировать свое поведение в стрессовой ситуации. Значит, и вы сможете справиться со своим волнением и напряжением в процессе подготовки к сдаче экзамена, умело используя свой инструмент самопомощи. Необходимо четко осознать, что очень многое зависит только от вас.

Давайте вначале рассмотрим некоторые методы самопомощи, которые помогут вам «сбросить» внутреннее напряжение на подготовительном этапе к испытаниям.

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.

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.

**ВРЕМЯ
ДУМАТЬ
ОБ ОГЭ!**