

## Советы выпускникам по психологической подготовке к экзаменам

- ❖ Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ❖ Составь план занятий.
- ❖ Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего. Если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- ❖ Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- ❖ 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 1 задание в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- ❖ Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.
- ❖ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). **Будь внимательным!!!** От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

## Как вести себя во время сдачи экзаменов

Экзаменационные материалы состоят из двух или 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. **Они доступны для тебя!**

### **ПОМНИ:**

- ❖ В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).
- ❖ **Будь внимателен!!!** От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- ❖ **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснишь 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 освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- ❖ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные и 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. 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.
- ❖ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("второй круг").
- ❖ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и 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.

### **ПОМНИ:**

- ❖ ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- ❖ ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение двух дней после объявления результатов экзамена.

## Памятка для выпускника

По прибытии к пункту проведения экзамена выпускники распределяются по кабинетам (аудиториям).

Каждому экзаменуемому организаторы выдают запечатанные полиэтиленовые пакеты с вложенными в них

- экзаменационными материалами (КИМами),
- бланками ответов № 1 и № 2,
- регистрационным бланком,
- бланком черновика

и проводят инструктаж по работе с экзаменационными материалами и бланками.

**В регистрационном бланке** на специальных полях выпускник записывает информацию о своем регионе, районе, образовательном учреждении, собственную фамилию, имя, отчество, паспортные данные, другую необходимую информацию и ставит свою подпись.

**Бланк ответов № 1** предназначен для записи выпускниками ответов на задания с выбором ответов из нескольких предлагаемых вариантов и для записи ответов в виде слова или числа. В бланке № 1 запрещено указывать информацию о выпускнике. Подпись выпускника на бланке № 1 обязательна.

**Бланк ответов № 2** предназначен для записи при ответе выпускника на задания в свободной форме. На бланке № 2 запрещены посторонние записи и пометки, не относящиеся к содержанию ответов. Подпись выпускника на бланке № 2 запрещена.

## **Права и обязанности выпускника на экзамене**

Выпускникам сообщается длительность экзамена, время и место получения результатов.

До сведения выпускников доводится, что по предписанию Министерства образования и науки России на экзаменах по отдельным предметам учащимся **разрешается** пользоваться калькуляторами и необходимыми инструментами и материалами (линейками, картами, таблицами и т.п.).

Вопросы выпускников по содержанию экзаменационных материалов организаторами не рассматриваются. После выдачи экзаменационного материала и окончания инструктажа организатор в аудитории отмечает время начала экзамена. **Категорически запрещено пользование мобильными телефонами или иными средствами связи.** При нарушении этих требований организаторы вправе удалить нарушителя с экзамена. В ходе экзамена паспорт (удостоверение личности) должен находиться в раскрытом виде перед выпускником рядом с бланками ответов. Организаторы в аудитории, проходя по рядам, проверяют соответствие данных в удостоверении личности с аналогичными данными в бланке регистрации. Выполнив задания, каждый выпускник должен сдать все бланки ответов, тесты и черновики.

Выпускник имеет право ознакомиться со своей проверенной экзаменационной работой и в случае несогласия с выставленной отметкой подать в письменной форме апелляцию в конфликтную комиссию, создаваемую органом управления образованием. Апелляции по содержанию заданий (тестов) контрольно-измерительных материалов не принимаются.

**После сдачи экзаменов выпускник получает на руки аттестат об основном общем образовании.**

**Терпения и удачи на экзаменах !!!**

**Ни пуха ни пера !!!**

## Происхождение выражения «ни пуха ни пера»

Выражение возникло в среде охотников и было основано на суеверном представлении о том, что при прямом пожелании (*и пуха, и пера*) результаты охоты можно «сглазить».

Перо в языке охотников означает «птица», пух – «зверь». В ответ, чтобы тоже не «сглазить», звучало теперь уже традиционное: «*(Пошёл) К чёрту!*».

В давние времена охотник, отправляющийся на промысел, получал это напутствие, дословный «перевод» которого выглядит примерно так: «*Пусть твои стрелы летят мимо цели, пусть расставленные тобой силки и капканы останутся пустыми, так же, как и ловчая яма!*». На что добытчик обычно отвечал в таком же духе: «*К чёрту!*». И оба были уверены, что злые духи, незримо присутствующие при этом диалоге, удовлетворятся и отстанут, не будут строить козней во время охоты.

Вот такое пожелание удачи в своеобразной форме. Бояться сглазить люди не перестали и до сей поры. «*Ни пуха ни пера*» говорят школьнику или студенту перед экзаменом.