



Как готовиться к ЕГЭ, если ты учишься в 10–11 классе

Учитывай, что для того, чтобы успешно сдать ЕГЭ, надо:

- готовиться к экзамену (осваивать учебный материал, повышать имеющийся уровень знаний, заставляя себя заниматься);
- быть готовым сдавать экзамен (владеть базовыми знаниями по предмету, понимать тип задания и знать алгоритм работы с ним, уметь выражать свои мысли);
- владеть навыками эмоциональной саморегуляции (не поддаваться тревоге, уметь успокоиться, концентрироваться на деле):.

Главное правило - действуй на пользу себе.

- ✚ Учитывай, что ЕГЭ придется сдавать в любом случае. Оцени имеющееся в твоём распоряжении время.
- ✚ Помни, что тебе нужно подготовиться к нескольким экзаменам.
- ✚ Подумай, могут ли родители чем-то помочь тебе в подготовке. Нужно ли тебе, чтобы родители купили тебе какие-то пособия? Хочешь ли ты, чтобы кто-то из семьи помогал тебе освоить или проверить какие-то твои учебные навыки?
- ✚ Не жди, пока взрослые решат это за тебя, прояви инициативу, поговори с ними о том, какую помощь ожидаешь от них.
- ✚ Учись осмысленно. Обрати внимание на то, что ты делаешь для того, чтобы усвоить знания на уроке и что делаешь для того, чтобы не усвоить.
- ✚ Используй свои возможности, чтобы понять материал с первого раза, на уроке. Веди записи в тетради. Записывай все термины, правила и законы.
- ✚ Задавай вопросы учителям. Старайся быть активным на уроках, так ты будешь больше усваивать, а зубрить придется меньше.
- ✚ Все то, что ты понял(а), тебе не нужно учить наизусть – ты уже этим владеешь. Контролируй себя: не нужно бессмысленного посещения урока.
- ✚ Готовься к ЕГЭ регулярно. В психологии доказано: навыки формируются благодаря их частому повторению, а не благодаря длительности занятия. Так что лучше решать каждый день по одному уравнению, чем изредка заниматься ими по 3–4 часа подряд.
- ✚ Учитывай свои способы запоминания. Кто-то в запоминании опирается на зрение, кто-то на слух, кто-то на ощущения.
- ✚ Готовься с учетом того, каков твой уровень знаний по предмету. Проверяй свой уровень знаний сам(а). Возьми учебники по тем предметам, по которым планируешь сдавать ЕГЭ. Открой учебник на тех страницах, где вы занимались неделю назад. Попробуй выполнить любое задание оттуда.

Получилось? Тогда перелистни на следующую тему и снова проверь себя. Не получилось? Листай назад, до того материала, с которым ты справляешься.

- ✚ Проверь, знаешь ли ты типы заданий и алгоритм их выполнения, можешь ли их опознать: найди любой список заданий по предмету (из пробного экзамена, из задачника, из интернета) и скажи про каждый: «это задание на...», «чтобы его выполнить, надо...».
- ✚ Планируй время занятий по самоподготовке к ЕГЭ.
- ✚ Учитывай свою работоспособность: кому-то легче заниматься сразу после школы, кому-то вечером. Ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий.
- ✚ Правильно отдыхай. Лучший отдых от умственного труда – это физическая активность и творчество: прогулки, спорт, танцы, хобби, изготовление чего-то своими руками, общение с питомцами и т. п. Компьютер, телевизор и плеер утомляют мозг и не дают ему отдохнуть. Уменьши эти занятия на время подготовки к экзаменам.
- ✚ Если ты очень общительный человек, тебе может быть легче готовиться в группе. Предложи друзьям заниматься время от времени вместе. Разбирайте задания, задавайте друг другу вопросы, сравнивайте свои ответы.
- ✚ Обращайся к учителям, если ты что-то не понимаешь или у тебя есть другие проблемы в подготовке. Каждый учитель старших классов может дать ценные советы о подготовке к ЕГЭ.
- ✚ Поговори с выпускниками прошлых лет, кто уже сдал ЕГЭ. Задай им все вопросы, которые тебя беспокоят.
- ✚ Будь честным. Подумай, говоришь ли ты правду тем, кто участвует в твоей подготовке к экзамену: учителям, родителям, друзьям.



Дополнительные советы: если у тебя нет проблем с

успеваемостью

- ✚ Если ты учишься успешно, это говорит о том, что ты умеешь правильно пользоваться своими способностями. Это очень важный навык. Обрати внимание на несколько советов, они помогут тебе проявить себя на ЕГЭ максимально хорошо:
- ✚ Создавай вокруг себя среду, которая поможет тебе поддерживать высокий уровень знаний. Читай дополнительные источники по предмету, по которому будешь сдавать ЕГЭ. Активно работай на уроках. Отвечая, давай развернутый ответ, используй научные термины, приводи аргументацию, по возможности называй тип задания, которое ты выполняешь. Время от времени смотри свои тетради за прошлые годы обучения. Принимай участие в олимпиадах и проектной работе – даже если ты не займешь призовые места, это пойдет пользу твоим знаниям и твоему портфолио.
- ✚ Попроси учителей рассказать, какие ошибки чаще всего допускают на ЕГЭ по тем предметам, которые ты сдаешь. Потренируйся, выполняя задания этих типов.
- ✚ Используй пробные экзамены как источник знаний о самом себе. Обрати внимание на то, что тебе было легко и на то, какие ошибки ты допустил(а). Попробуй понять причину ошибок: это незнание (и тогда у тебя еще есть время позаниматься) или эмоции (спешка, волнение, неспособность переключиться с одного задания на другое). Если тебе помешали эмоции, тренируй свою способность справляться с экзаменационным стрессом: как можно чаще отвечай на тех уроках, где испытываешь тревогу или где у тебя самые строгие

учителя, выполняя учебные тесты в интернете за короткое время, осваивай навыки преодоления волнения .

- ✚ Постарайся несколько раз пройти пробные ЕГЭ – их организует не только школа, но и другие образовательные учреждения. Это поможет тебе быть готовым к реальному экзамену.



Дополнительные советы: если у тебя есть проблемы с успеваемостью

Плохие оценки не означают, что ты глупый человек. Скорее всего, они говорят о том, что когда-то ты упустил(а) часть школьной программы, что сказывается до сих пор, или у тебя есть какие-то эмоциональные сложности, влияющие на учебу. Чтобы успешно справиться с ЕГЭ, обрати внимание на такие правила:

- ✚ С сегодняшнего дня начинай заниматься.
- ✚ Сократи до минимума, а лучше вообще откажись от похитителей времени: социальных сетей, блуждания по интернету, видеоигр, телевизора.
- ✚ Выбери, на каких заданиях по каждому учебному предмету тебе сосредоточиться. Если у тебя большие пробелы в знаниях, не пытайся освоить весь материал, а научись выполнять те типы заданий, которые точно будут на ЕГЭ. Например, на математике это вычисления и преобразования, квадратные уравнения; на русском языке – части речи, правила пунктуации. Если не можешь выбрать типы заданий сам(а), спроси у учителей, они могут дать правильные советы.
- ✚ Занимайся ежедневно, выполняя хотя бы 2–3 задания выбранных типов по каждому предмету из тех, по которым будешь сдавать ЕГЭ.
- ✚ Делай задания по образцу. Например, на уроках записывай все, что пишут на доске, пытайся сам(а) сделать такое же задание.
- ✚ Используй прием «Три раза»: выполни одно и то же задание (например, реши одно и то же уравнение) три раза в день.
- ✚ Старайся добиться хотя бы небольших успехов в учебе по сравнению с тем уровнем, который есть у тебя сейчас.
- ✚ Если твои друзья не поддерживают твоё желание заниматься, не обсуждай это с ними и не пытайся их переубедить. Главное – помоги себе сдать ЕГЭ.

