

Рекомендации выпускникам.

Подготовка к экзамену.

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Оставьте 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще 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. Вы устали, и не надо себя переутомлять, напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.
- На экзамен вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

Во время тестирования.

- Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответ на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы в задании, в которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на те, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные и непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.

Общие рекомендации выпускникам

Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. **Как легче преодолеть экзаменационное испытание?**

Специалисты советуют:

1. Развивайте уверенность в себе. У вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

2. **Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена.** Плохо сданный экзамен - это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

3. В последние дни перед экзаменом **старайтесь чрезмерно не переутомляться.** За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.

4. Обратите внимание на **приметы чрезмерного стресса**, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.

5. Впечатлительным, тревожным ребятам **желательно потренироваться сдавать экзамен** заранее, лучше всего с малознакомым человеком, или представить в деталях все событие, и при этом не заикливаться на каком-то одном моменте.

6. Накануне экзамена. За ночь до экзаменов **постарайтесь хорошо выспаться.** По дороге на экзамен, не думайте про него.

7. На экзамен старайтесь одеться в **удобную, аккуратную одежду.** Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

Удачи! Всё у вас получится!

Памятка «Психологическое сопровождение ЦТ»

- Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЦТ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах такая же трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому? Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз?
- Осознай, кто бы мог тебе помочь в ситуации подготовки к ЦТ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;
- Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению централизованного тестирования, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- Используй такие формулы самовнушений:

Я УВЕРЕННО СДАМ ЦТ

Я УВЕРЕННО И СПОКОЙНО СПРАВЛЮСЬ С ЗАДАНИЯМИ

Я С ХОРОШИМ РЕЗУЛЬТАТОМ ПРОЙДУ ВСЕ ИСПЫТАНИЯ

Я СПОКОЙНЫЙ И ВЫДЕРЖАННЫЙ ЧЕЛОВЕК

Я СМОГУ СПРАВИТЬСЯ С ЗАДАНИЕМ

Я СПРАВЛЮСЬ

Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ ЭТО...

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть уверенным, спокойным и мобильным.

ПЕРВЫЙ ТЕСТ — ОН САМЫЙ СТРАШНЫЙ?

КАК УЛОЖИТЬСЯ В ОТВЕДЕННОЕ ВРЕМЯ И «НЕ НАКОСЯЧИТЬ» ПО ПУСТЯКАМ?

Ежегодно именно на первом тесте ЦТ у абитуриентов наблюдается самый высокий уровень нервного напряжения. Возможно, это происходит потому, что он первый из тех самых настоящих, которые пересдать уже не получится. А возможно, потому что их внутреннее состояние все еще соответствует фразе "с корабля на бал", так как после выпускного вечера пройдут всего сутки - двое. Кстати, этот вопрос уже обсуждается в СМИ на протяжении многих лет, но Министерство образования, несмотря ни на что, составляет график ЦТ так, что у ребят после школьных экзаменов и выпускного вечера почти не остается времени на повторение материала.

Во сколько и в чем нужно прибыть в пункт тестирования? Что можно взять с собой?

1. Накануне вечером поинтересуйтесь **прогнозом погоды**, чтобы не надеть слишком теплые вещи или, наоборот, не замерзнуть в аудитории. Возможно, в дороге вам понадобится зонт.

2. Еще раз **проверьте, все ли у вас уже собрано** (паспорт или удостоверение беженца//справка, выдаваемая в случае утраты или хищения паспорта; две пишущие(!) гелевые ручки с черными чернилами; *пропуск - на русский язык(!), а не на математику или физику, например*; по желанию - вода в прозрачной пол-литровой бутылке, но без этикетки).

3. **Позавтракайте** тем, что вы обычно едите по утрам и к чему привык ваш желудок. Можете вечером, накануне, съесть что-то сладкое, например, шоколадку — для стимуляции работы мозга.

4. Не принимайте **никакого успокоительного!** Иначе вся ваша годовая подготовка к ЦТ может быть нивелирована: на экзамене вы будете хотеть спать, а не продуктивно работать.

5. **Рассчитайте дорогу** к пункту тестирования. Для этого посмотрите расписание общественного транспорта или скажите родителям, во сколько на машине вас нужно будет привезти к дверям УО. Желательно быть на месте в 10-15 — 10-30. Раньше приезжать не надо: вы просто утомитесь ждать момента, когда попадете в аудиторию и сможете сесть. Вашим главным желанием станет не написание теста на максимальный балл, а стремление наконец-таки отдохнуть!

6. **Опаздывать нельзя!** Помните: иногда вход в корпуса, где проводится ЦТ, может быть прекращен в 10-45, а в 11-00 часов вас не пустят в аудиторию уже ни под каким предлогом.

7. Убедитесь, что вы **точно знаете адрес** и в какой именно корпус вуза или колледжа (пункта тестирования) должны прийти.

Не перепутайте пропуска, например, на русский и другие учебные предметы, которые тоже будете сдавать на ЦТ (вы их можете сдавать в разных местах).

8. Не рискуйте! Все свои электронные **гаджеты и телефоны оставьте дома**.

В прошлые годы было довольно много случаев, когда абитуриентов выгоняли из аудиторий только потому, что случайный звонок друзей или родственников в момент написания теста выдавал присутствие аппарата как такового. Да и вы, волнуясь и переживая, можете просто забыть его выключить.

9. Не крутитесь, **не обращайтесь внимание на соседей!** Мысленно наденьте на себя зеркальный колпак и станьте на эти 2 часа будто глухими!

Это не школа! Здесь никакая взаимовыручка не годится! Каждый только за себя! Вы и ваши родители вложили столько труда, нервов и денег в подготовку к ЦТ, что будет преступлением, если вы, отвлекаясь на помощь соседу или какой-то случайный разговор, получите замечание или, не дай бог, вас удалят из аудитории из-за какого-то нерадивого абитуриента, который пришел сыграть в угадку.

Помните, что удаление из аудитории лишает вас возможности поступать в 2017 году!

К сведению: в 2015г. из аудиторий было удалено 11 человек, в 2014-м — 25.

10. В случае недомогания в день теста (повысилась температура, случилась диарея и т.д.) не рискуйте! Вызывайте доктора на дом или обращайтесь в поликлинику, чтобы у вас на руках обязательно был **официальный документ, подтверждающий факт болезни.**

О времени

На выполнение 40 заданий **по языку отводится всего 120 минут**, т.е. 2 астрономических часа. За это время абитуриент должен заполнить свои данные в бланке ответов, выполнить все задания теста, записать ответы сначала в черновик, а затем перенести их в бланк. Времени немного.

1. Рекомендую **отслеживать** его самостоятельно. Несмотря на то, что несколько лет назад министерством было принято и успешно реализовано решение повесить настенные часы в каждой аудитории, где проводится ЦТ, я советую иметь свои. Какие?

Исправные и показывающие правильное время — накануне вечером лучше сверить и установить точные значения.

Механические — чтобы не вызывать подозрения у присутствующих организаторов.

Наручные — чтобы в любой момент иметь возможность отсчитать минуты до окончания испытания, не крутясь по сторонам и не привлекая к себе лишнее внимание.

2. В большинстве случаев абитуриенты начинают выполнять тест значительно позже положенных 11 часов.

Стартуют чаще всего в 11-20 — 11-40. Поэтому обязательно уточните у присутствующих педагогов, **во сколько точно вы должны будете сдать свой бланк ответов**, чтобы отсчитать 2 часа, отняв от этого значения минимум 15 минут на перенос ответов с черновика в бланк.

Т.е. если вы начнете работу в 11-40, значит, сдать бланк должны будете в 13-40. Следовательно, прекратить выполнение своих заданий вы обязаны максимум в 13-25, чтобы в оставшиеся 15 минут успеть перенести ответы в бланк.

Засеките время и спокойно приступайте к работе. В этом случае вы не будете нервно подпрыгивать при каждом объявлении наблюдателей о времени, оставшемся до сдачи бланков.

О тактике выполнения заданий теста по русскому языку

Ключевое слово — **ВНИМАТЕЛЬНО!**

1. ВНИМАТЕЛЬНО, почти проговаривая вслух, читайте УСЛОВИЕ каждого задания!

Буквально вбивайте их в голову!

Это самая важная рекомендация, так как абитуриенты часто дают ответы "наоборот". Т.е. например, вместо рядов, где пишется "Е" на месте всех пропусков, указывают ряды, где пишется "О". И теряют баллы, при этом с точки зрения орфографии они вставляют буквы в словах правильно!

Обиднее ситуацию придумать сложно!

2. При выполнении первых 12 заданий в первую очередь для каждого слова в ряду **определяйте часть речи!** **ОБЯЗАТЕЛЬНО!** Так как для каждой из них существует свое правило. Если вы не определите часть речи, то можете использовать "чужое" правило, допустив ошибку.

Например, в задании с условием "Пишется НН на месте всех пропусков в рядах":

особенно трудный (это наречие, в нем пишется столько "Н", сколько в производящем его прилагательном "особенный").

собрание организовано студентами (это краткая форма страдательного причастия, в котором всегда пишется одна "Н").

Или в задании с условием "Через дефис пишутся слова:"

поступить (как?) по-моему (это наречие, в котором есть приставка *по-* и суффикс *-ому*, на основании чего оно пишется через дефис).

шли по моему пути (шли по пути (*чьему?*) моему — это местоимение, которое с предлогом *по* пишется раздельно).

3. Рекомендую **начинать выполнение теста с внимательного прочтения текста.**

Почему? Потому что читать его нужно крайне внимательно, чтобы правильно выполнить задания А28 – А30 и В1 – В5В. В начале экзамена у вас еще много сил и хорошая возможность сосредоточиться, пока народ не стал мешать вам, сдавая свои бланки и выходя из аудиторий (это начинает происходить уже спустя 5-10 минут после начала).

Задание А 28 проверяет не знание абитуриентом каких-либо правил русского языка, а внимательность и умение выстраивать логические цепочки.

Итак, чтобы правильно ответить, в первую очередь нужно внимательно прочитать условие задания:

укажите утверждения, которые соответствуют содержанию текста

укажите утверждения, которые не соответствуют содержанию текста

укажите утверждения, которые противоречат точке зрения автора

и т.д.

Чтобы не перечитывать текст помногу раз, советую в черновике пронумеровать все утверждения и напротив каждого написать номер предложения из текста, которое его отражает, поставив плюсики. Если такого утверждения в тексте нет, поставьте минус. Таким образом у вас будет ясная картина того, что есть в тексте, а чего нет, что противоречит, а что соответствует содержанию и т.д.

В итоге вы легко сможете дать правильный ответ, не перечитывая текст несколько раз, на что уходит время! Это особенно важно, когда абитуриенты выполняют это задание в конце.

4. Затем выполните оставшиеся задания В части, которые не всегда сложнее вопросов из А части, зато "весят" они чаще всего больше.

5. Определяя стиль речи (текста), задумайтесь, где вы могли встретить данный отрывок: в учебнике, справочнике, Интернете, газете, докладе, инструкции, постановлении и т.д.

Каждый функциональный стиль речи в русском языке обслуживает свою сферу деятельности. Ответив на вопрос "Откуда этот текст?", вы точнее определите его стиль.

6. Помните, что таблитчатые задания В7 — В10 нельзя выполнять методом исключения уже отмеченных строчек из правой колонки. Другими словами, одни и те же цифры из правого столбца могут соответствовать сразу нескольким строчкам из левого столбца, обозначенным буквами.

Например, правильный ответ может выглядеть так:

А2, Б3, В2, Г4.

7. Выполняя задания А части (А16 - А21), внимательно читайте каждое предложение, где требуется расставить знаки препинания или указать те из них, где они уже расставлены.

Кроме того, обязательно сделайте синтаксический разбор каждого предложения (т.е. разберите его по членам), поставьте вопросы от одного слова к другому или от одной грамматической части к другой, чтобы понять, сколько всего грамматических основ в сложном предложении, какими союзами части соединены, повторяется союз или нет и т.д. Конечно, нужно вспомнить и применить соответствующее правило!

Как избежать некоторых технических ошибок

1. Листы с заданиями (формат А4) рекомендую не складывать.

Лет 7 назад на тестировании по русскому языку парень был очень хорошо подготовлен, но во время теста для удобства сложил листы с заданиями пополам. Выполнял, как ему казалось, весь тест и стал не спеша переносить ответы с черновика в бланк. Вот тут только он понял, что те задания, которые оказались внутри

одного сложенного листка, остались непроработанными. А время подходило к концу. Парень лихорадочно стал наверстывать упущенное, нервничая и не успевая вдуматься в условия... В итоге вместо ожидаемых 95-100 баллов он получил 60.

2. Если при выполнении теста вы пропустили какое-то задание, обязательно обозначьте его в черновике специальным жирным значком, чтобы при переносе в бланк ответов не пропустить соответствующую клеточку.

Примерно в 2005 году ученик сделал такую ошибку и получил вместо ожидаемых высоких баллов (парень тщательно готовился к тесту в течение всего 11 класса) 15 баллов. Т.е. правильные ответы были указаны только для нескольких заданий, а остальные ответы были смещены в бланке ровно на одну пропущенную позицию...

Будьте внимательны!

3. Не нужно нервничать: ЦТ — это не передовая фронта, где можно погибнуть. Жизнь тестами не заканчивается. Запомните, что лишние нервы во время теста — ваши заклятые враги.

Чем спокойнее будете вы — тем выше будут ваши баллы!