Физиологическая подготовка

- 1. Соблюдайте режим дня, не переутомляйтесь, готовясь к экзамену, высыпайтесь, правильно питайтесь.
- 2. Распределите время на изучение материала: более сложные темы на начало занятия, то, что полегче, на конец. Обязательно устраивайте себе выходные дни.
- 3. Чередуйте умственную и физическую деятельность, не отказывайтесь от занятий спортом, прогулок.

Я сдам ЕГЭ!



Дерзайте, и всё у Вас получится!

Успехов на ЕГЭ!



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 20 г. Пензы

440068 г. Пенза, ул. Экспериментальная, 6a, 8 (8412) 380623, school20@guoedu.ru

МБОУ СОШ № 20 ГОРОДА ПЕНЗЫ

ЕГЭ НА 100 БАЛЛОВ! Памятка для учащихся



г. Пенза, 2020 год

EF3

Какой выпускник не мечтает сдать ЕГЭ на 100 баллов?! Высокий балл на экзамене повышает самооценку молодых людей, расширяет выбор вузов для поступления, создаёт прекрасные условия для получения престижной профессии!

Но легко ли сдать ЕГЭ на 100 баллов? Конечно, нелегко, но реально! Что для этого нужно? Помимо желания выпускника необходима серьёзная, целенаправленная и кропотливая работа в течение всего времени обучения в школе, а особенно в выпускном классе. Надеемся, что советы, которые содержит этот буклет, помогут выпускникам достойно выдержать одно из главных испытаний их школьной жизни.

Мы разделили советы по подготовке к сдаче ЕГЭ на 3 части: теоретическую, психологическую и физиологическую.

Теоретическая подготовка

- 1. Как можно раньше определитесь с выбором предметов для сдачи ЕГЭ. По возможности продолжите учёбу после основной школы в профильном классе.
- 2. Изучите документы, публикуемые ФИПИ (Федеральным институтом педагогических измерений), демонстрационные варианты, кодификаторы (группы заданий по каждому предмету), рекомендации для экспертов, задания прошлых лет, анализ типичных ошибок на экзаменах прошлых лет.
- 3. Составьте список необходимых материалов для подготовки к экзамену: учебники, пособия, сборники, задачники (в том числе и электронные) и т.д., соответствующие демонстрационным материалам.
- 4. Посещайте школьные и межшкольные факультативы и элективные курсы по подготовке к ЕГЭ.
- 5. Вступайте в интернет-сообщества по подготовке к экзамену.
- 6. Весь материал по предмету распределяйте по степени сложности и по тематическим блокам.
- 7. Подготовку к экзамену организуйте по следующей схеме: изучение закрепление повторение контроль работа над ошибками.
- 8. Для запоминания материала используйте средства визуализации: таблицы, схемы, кластеры, алгоритмы и т.п.
- 9. Участвуйте в пробных экзаменах (школьных, вузовских), чтобы сравнивать свои результаты и работать над ошибками.
- 10. Участвуйте в школьных и вузовских олимпиадах по предметам, которые Вам предстоит сдавать в формате ЕГЭ.



Психологическая подготовка

- 1. Не бойтесь ЕГЭ! Это лишь одно из жизненных испытаний!
- 2. Приучите себя заниматься с удовольствием, ведь наверняка среди выбранных Вами предметов есть любимые.
- 3. Участвуйте в пробных экзаменах, олимпиадах, конференциях. Это поможет Вам справиться с волнением на экзамене.
- 4. Тренируйте память и внимание, для этого есть множество упражнений.
- 5. Почаще общайтесь с людьми, имеющими позитивный опыт сдачи ЕГЭ.