

Памятка для учащихся по подготовке к ЕГЭ по химии

Дорогие ребята!

Для того, чтобы успешно сдать ЕГЭ потребуются огромные усилия. Но, ни в коем случае не впадайте в панику или уныние. Верьте, у вас всё получится!

Постарайтесь распределить рационально время подготовки. И, несмотря на то, что выучить нужно многое, помните, что необходимо чередовать виды деятельности и помимо занятий вы должны находить время для занятий спортом и прогулок на свежем воздухе. Сон должен составлять не менее 8 часов в сутки. А занятия должны сопровождаться перерывами. Очень важной составляющей является правильное, сбалансированное питание. Добавляйте в рацион рыбу, орехи, курагу. Они активируют работу мозга. Обязательны в рационе витамины (ягоды и фрукты). Следите за соблюдением питьевого режима, ведь мозгу требуется для активной работы большое количество жидкости. Следует пить зелёный чай, простую или минеральную воду. Обеспечьте удобное место для подготовки и проследите, чтобы на столе не было лишних предметов, которые будут отвлекать, чтобы была достаточная освещённость, отсутствовали посторонние звуки.

При изучении материала постарайтесь запланировать на весь период темы, которые вы должны выучить. Начинайте изучение с наиболее лёгкого материала, постепенно переходя на сложный. Поговорите с учителем, который преподаёт предмет, и попросите его указать на пробелы в ваших знаниях. Обязательно пользуйтесь интернет - ресурсами, в частности сайтом «Решу ЕГЭ». Кроме того приобретите тренировочные варианты ЕГЭ по химии и в ежедневном режиме прорешивайте определённое количество тестовых заданий. Каждый день фиксируйте результаты тестов и обратите внимание, в каких вопросах вы допускаете ошибки.

Если вы чувствуете, что не можете справиться с эмоциями или у вас чрезмерная паника постарайтесь поговорить о данной проблеме с родителями, классным руководителем или психологом.

Помните, экзамены – это временные трудности, которые вы несомненно преодолеете!

Желаем успешной сдачи экзаменов!

**ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ
11 КЛАССА ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА
В ФОРМЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

- ✓ Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
- ✓ Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста и бланк с заданием.
- ✓ Пробеги глазами по всему тесту, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- ✓ Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- ✓ Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- ✓ Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- ✓ Если не знаешь ответа на вопрос, или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- ✓ Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- ✓ Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- ✓ Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ✓ Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНЕ!

