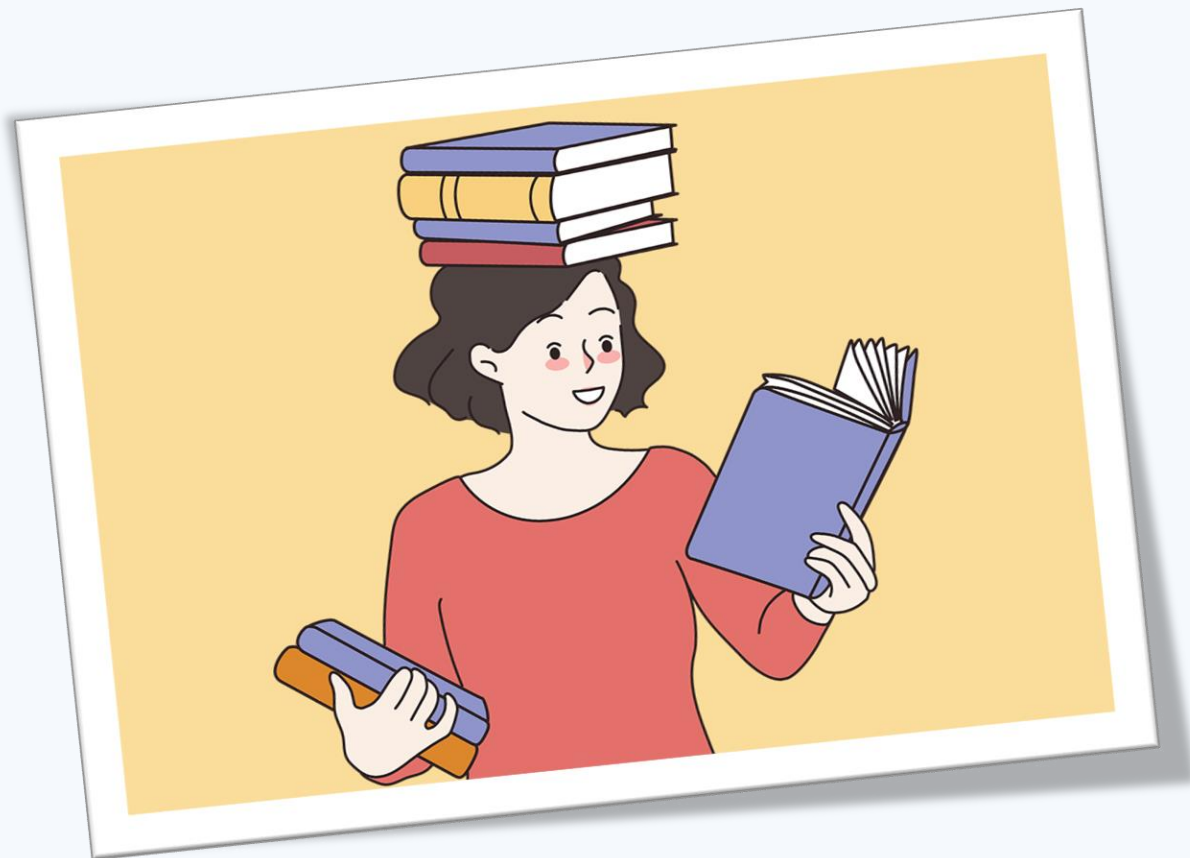




ГАУ Архангельской области

Центр оценки
качества образования
aocoko.ru

7 советов, которые помогут при подготовке к ЕГЭ

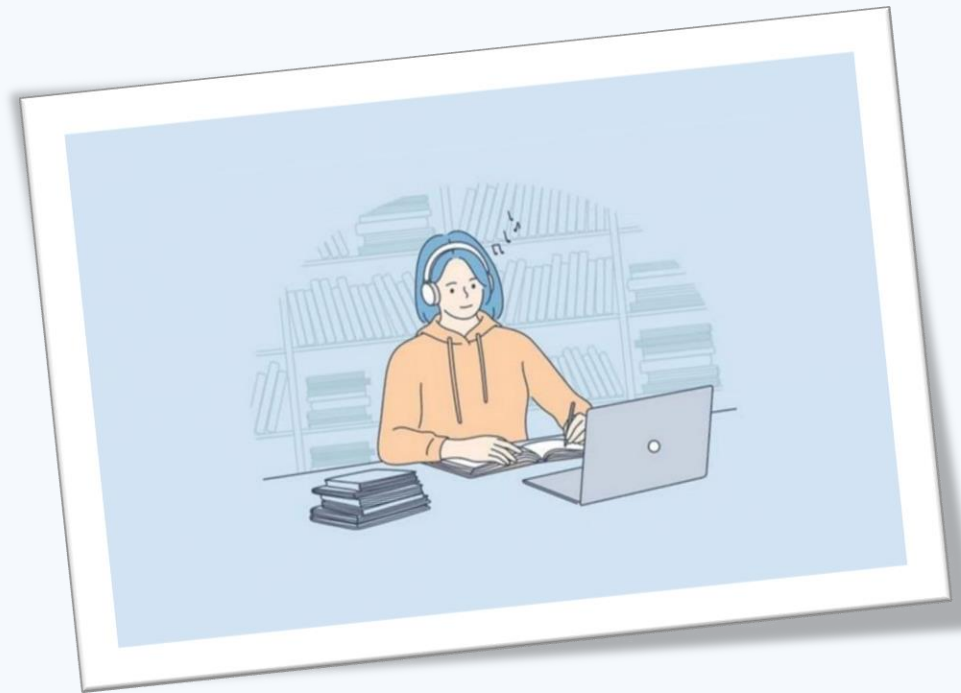




Используйте разные источники информации

Решать КИМы и учить теорию из учебников нужно, но иногда так скучно.

Разнообразить подготовку можно просмотром образовательных роликов или прослушиванием тематических подкастов





Составьте график

Пока до экзамена ещё есть время, вы можете готовиться в комфортном темпе. Тогда не придётся за месяц до ЕГЭ сидеть за учебниками круглые сутки.

Удобным вариантом будет заниматься каждым предметом один или два дня в неделю.

Например, в понедельник готовиться к русскому, во вторник – к физике, в среду отдыхать, в четверг заниматься математикой и т.д.





Тренируйте внимание

Самый главный враг школьника – невнимательность. Неверно поставленная галочка может лишить заветных баллов. Помните о требованиях к оформлению тестов, внимательно читайте задания и тренируйте остроту взгляда. Для этого существует множество методик и специальные мобильные приложения, например, Викиум



Доведите выполнение заданий до автоматизма

Многие задания в ЕГЭ можно научиться решать «на автомате».

При этом помните, что для одного задания может быть несколько способов решения. Попробуйте использовать разные и найти тот, который будет самым удобным и понятным для вас





Готовьтесь в компании единомышленников

Информация усваивается лучше, если не просто прочитать материал, а пересказать его кому-то. Идеально, если вы сможете готовиться вместе с одноклассниками: искать с ними ответы на вопросы и выполнять задания. Правда, здесь важно именно заниматься делом, а не отвлекаться на посторонние разговоры





Следите за временем

Выясните, сколько часов отводится на экзамен, и примерно рассчитайте время на выполнение каждого задания. Не забудьте оставить запас хотя бы 10-15 минут. Во время подготовки засекайте время, чтобы понять, укладываетесь ли вы в нужные сроки. Так вы поймёте, каким темам надо уделить больше внимания





Качественно отдыхайте

Подготовка к экзамену – большая работа для мозга. А мозг работает плохо, если не создать для него оптимальные условия. Какие именно? Спать не менее восьми часов в сутки, полноценно и разнообразно питаться, гулять на свежем воздухе, обеспечивая насыщение кислородом, быть физически активным и в целом придерживаться здорового режима дня

