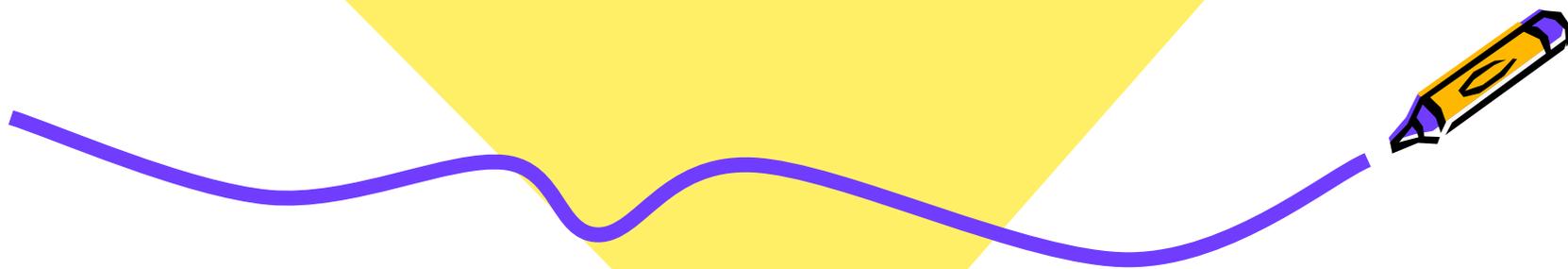




SOS - поддержка:  
ГОТОВИМСЯ К ЕНТ!



# СЕМЬ ЗАПОВЕДЕЙ УЧАЩЕГОСЯ

То, что ты изучаешь —  
это не абсолютная  
истина, а лишь модели

Цель обучения —  
ТРЕНИРОВКА  
ИНТЕЛЕКТА

То, что ты изучаешь —  
это ЦЕЛОСТНАЯ СИСТЕМА

В ЛЮБОМ ПРЕДМЕТЕ  
МОЖНО НАЙТИ  
ИНТЕРЕС

Тебя учат  
ЖИВЫЕ ЛЮДИ

Учиться надо  
НЕ РАДИ ОЦЕНОК

Учиться хорошо —  
это просто и  
ИНТЕРЕСНО

# Что такое ЕНТ?

- Это независимое от организаций образования государственная система оценки качества образования, основанная на новых технологиях, совмещающая итоговую государственную аттестацию выпускников школ и вступительные экзамены в коллежи и Вузы.

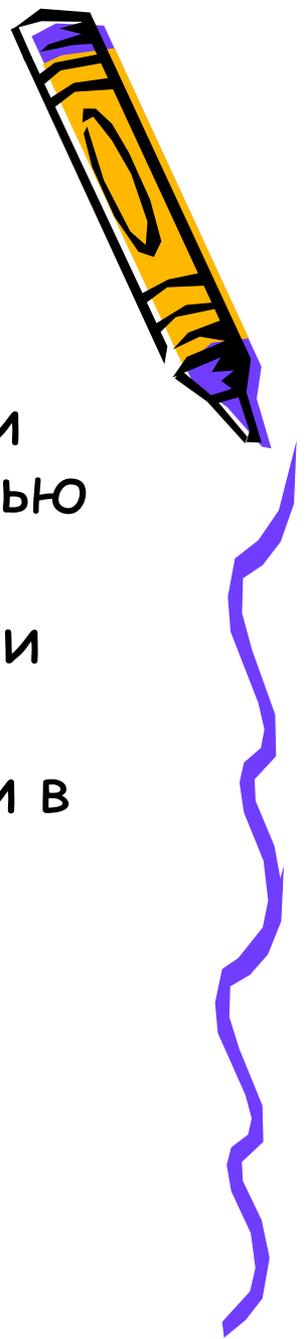


# Целью ЕНТ является:

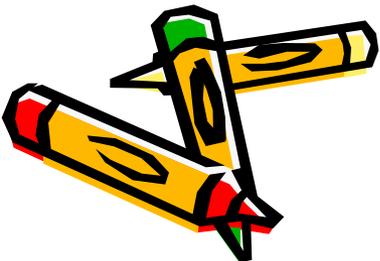
- создание системы внешней независимой оценки учебных достижений, обеспечивающей высокое качество образования



# Задачи ЕНТ:



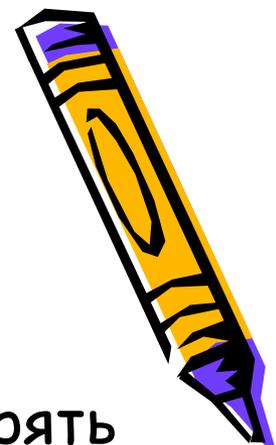
- 1. Обеспечение государственного контроля и управления качеством образования с помощью единых измерительных материалов;
- 2. Повышение объективности, достоверности оценки качества образования;
- 3. Обеспечение социальной справедливости в доступе к высшему и среднему профессиональному образованию.



- Умению сдавать тесты, как ни странно, никто специально учит, вместе с тем, соответствующие психотехнические навыки очень полезны. Они не только повышают эффективность подготовки к тестам, позволяют более успешно вести себя во время теста, но вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями и т.п. Процедура ЕНТ требует высокой собранности, концентрации внимания, тщательности и аккуратности, высокой мобильности: необходимо быстро переключаться с одного задания на другое.



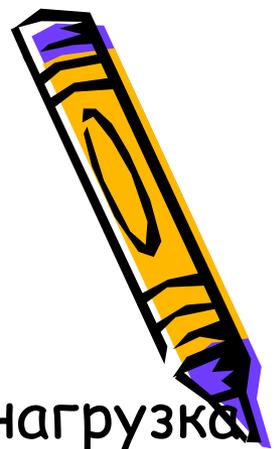
# Как подготовиться психологически



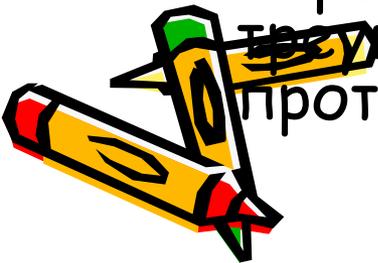
- Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Начинать готовиться к ЕНТ заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собрать с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



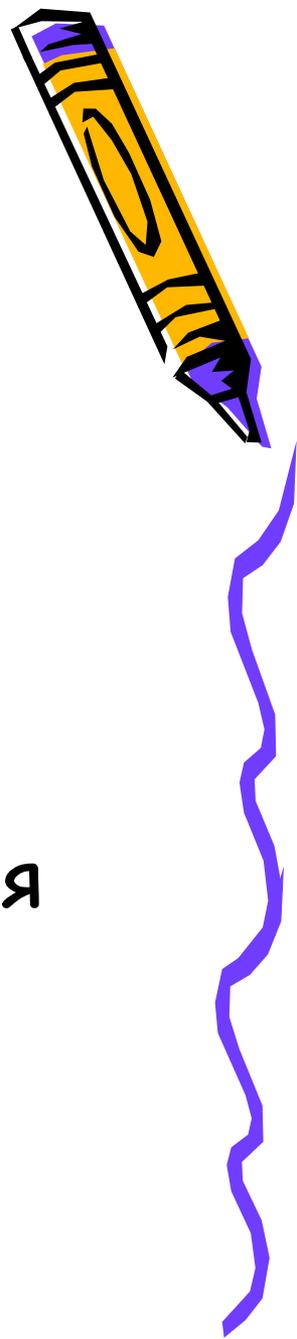
# Что делать, если устали глаза?



- В период подготовки к ЕНТ увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:
  - • посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд);
  - • напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
  - • попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд), нарисуй квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.



# При подготовке к ЕНТ следует выделить основные этапы:



- - Подготовка к ЕНТ, изучение учебного материала перед ЕНТ.
- Поведение накануне тестирования.
- Поведение собственно во время тестирования.



# Подготовка к тестированию:

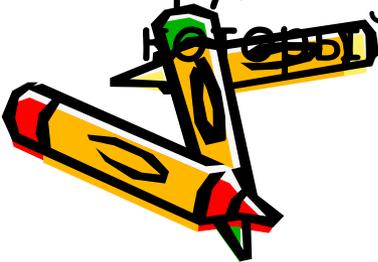


- - Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, письменные принадлежности и т.д.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.



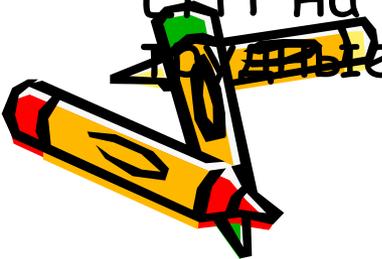
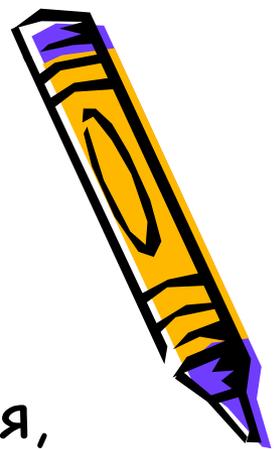
# Подготовка к тестированию:

- - Составьте план занятий, для начала определите, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- - Не вообще "немного позанимаюсь", а как именно - разделы и темы.
- - Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который вам более интересен и приятен.

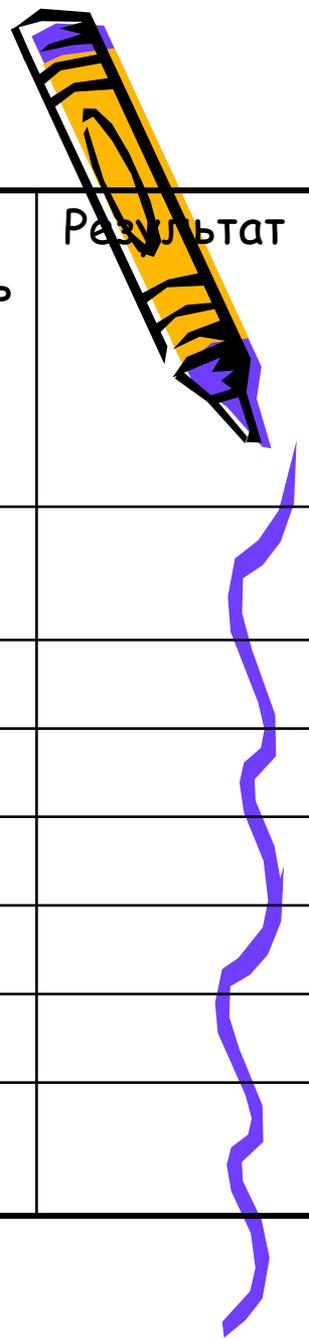


# Подготовка к тестированию:

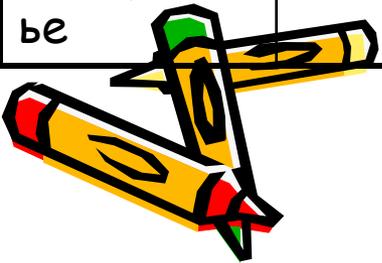
- - Чередуйте знания и отдых: 40 минут - занятия, затем 10 минут - перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных тестов по этому предмету: тренировки ознакомят вас с инструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- Готовясь к ЕНТ, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, Оставьте один день перед ЕНТ на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.



# План работы



День недели	Время и трудность занятий в школе	Количество дополнительных занятий	Время на д/з	Свободное время	Чем занимаюсь	Результат
Понедельник						
Вторник						
Среда						
Четверг						
Пятница						
Суббота						
Воскресенье						



# Накануне ЕНТ.



- 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, с вечера прогуляйтесь, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы ощутить "боевой" настрой. В пункт сдачи экзамена вы должны явиться без опоздания, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.



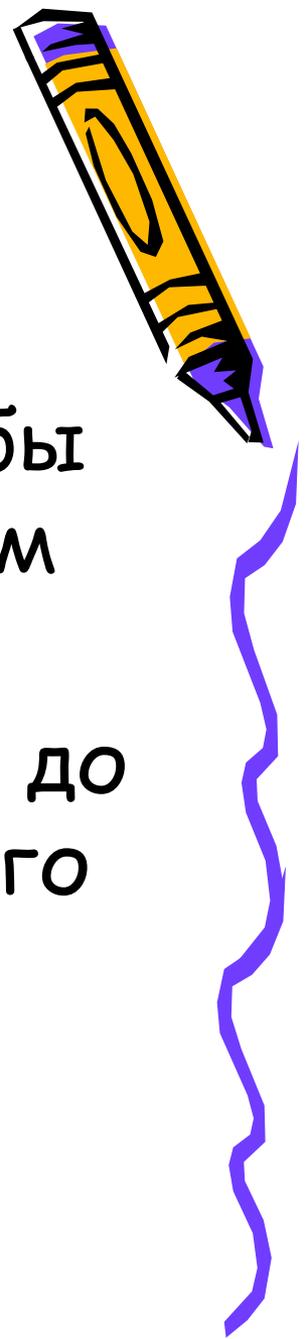
# Перед началом тестирования.



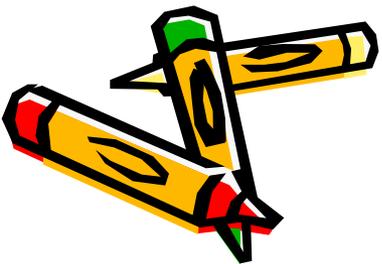
- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). Будьте внимательны! От того, как вы запомните все эти правила, зависит правильность ваших ответов.



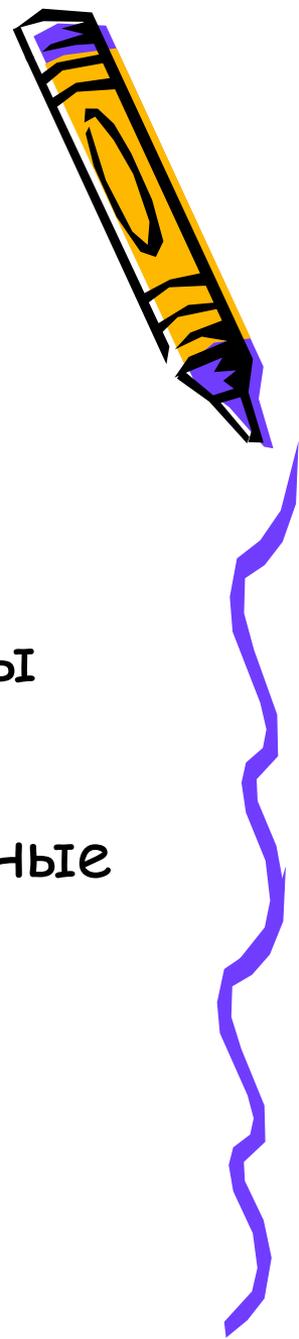
# Во время тестирования:



- Пробегайте «глазами» тест, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержится.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.



# Во время тестирования:



- Если не знаете ответа на вопрос (или не уверены в правильности вашего ответа), то пропустите его, чтобы вернуться к этому вопросу потом. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. **Помните:** в тесте всегда найдутся вопросы, с которыми вы справитесь.



# Во время тестирования:



- Думайте только о текущем задании. Когда вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. **Помните:** задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые вы применяли в одном, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.



# Во время тестирования:

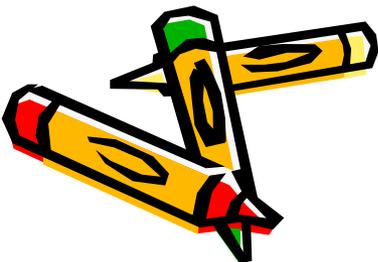
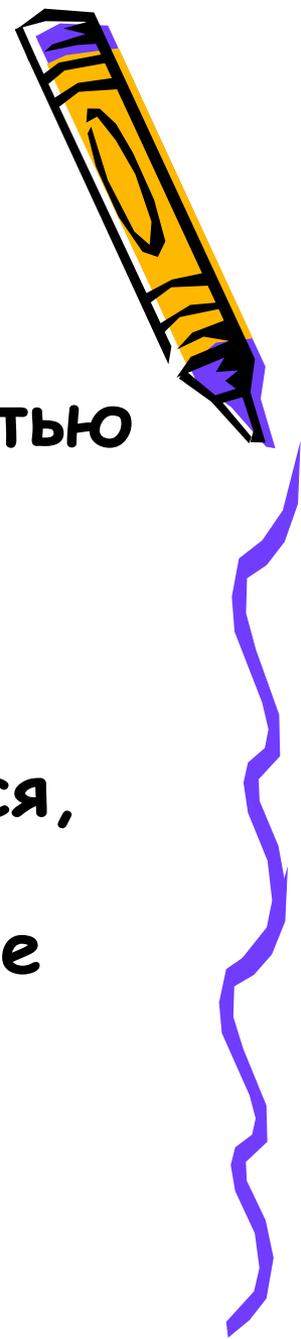


- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на 1-2 вариантах, а не на всех 4-х.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!



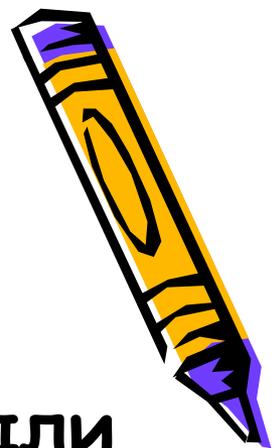
# Математика

- Немногие относятся с ответственностью к ЕНТ в начале учебного года, немногие удерживаются. Но кто усерден, тот обязательно наберет высокие баллы, может и все 125.
- Не смотрите на тех, кто не готовится, не сравнивайте себя с ними.
- Начинайте повторять математику уже сейчас



# Важно:

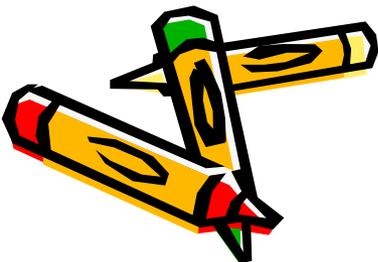
- Решайте задачи в тот день, когда были заданы, не ленитесь;
- Выучите все формулы, даже если они вам непонятны;
- Набивайте руку: решайте хотя бы 50 задач в день любой сложности;
- Достаньте тестовые книги прошлых годов (2008 - 2012)



# Очень полезно:



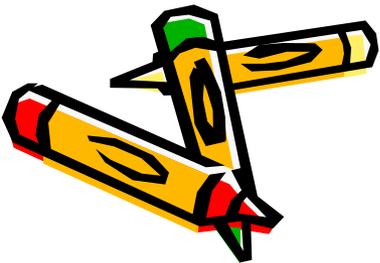
- Чем больше вариантов будете решать, тем лучше. Делайте все ясно и четко – вам же потом читать написанное.
- Всегда говорите себе «Я смогу!».
- Ищите соперника в ком угодно, чем сильнее он, тем лучше. Дайте себе слово, что переплюнете его, и это сработает, не сомневайтесь.
- На ЕНТ по математике никто не поможет, подтягивайте ее сами. На удачу не надейтесь, методом тыка натыкаете себе двойку.
- Если вы на ЕНТ набрали плохо, не ищите виноватых, виноваты будете вы сами. А чтобы не винить себя в будущем, готовьтесь. Осознайте, что ЕНТ – это что-то большее, чем тест.



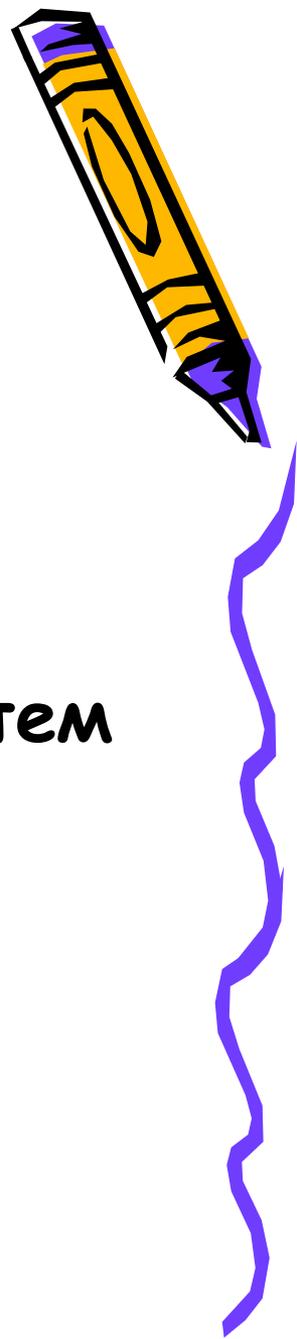
# Рекомендации учащимся:



- Внимательно прочитайте условие задачи.
- Отвечайте на вопросы теста в порядке их предложения. Если некоторые задания вызовут у вас затруднения, оставьте их на потом. Не тратьте зря время.
- Если полученный вами ответ не совпадает ни с одним из предложенных вариантов, не пытайтесь найти ошибку. Потратите немало времени. Лучше отложить и решить заново.



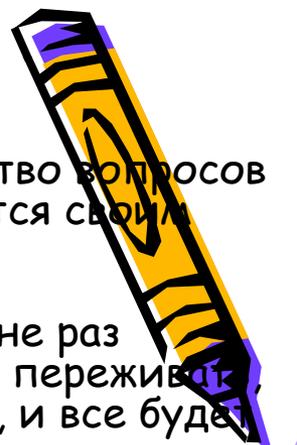
# Как запомнить большее количество формул.



- А) повторяй формулы и умеи их применять;
- Б) вначале вспомни и обязательно запиши все, что выучил, и лишь затем проверь правильность формул;
- В) в последний день перед ЕНТ просмотри листочки с формулами.



# Советы бывалого



- Как лучше подготовиться к ЕНТ? Как распределить свое время? И множество вопросов наверное задают себе абитуриенты. Я сдал ЕНТ 2012 году, готов поделиться своим опытом.

Первое наверное самое главное правила: ЕНТ это экзамен. Наверное вы не раз сдавали такие экзаменов в школе. Так что опыт у Вас есть, и не стоит так переживать, это лишь экзамен на проверку Ваших знаний. Надо хорошо подготовиться, и все будет отлично.

Второе: Вы должны уяснить и быть точно уверенным в своем 5-ом предмете. Были моменты когда в моем классе мои одноклассники не могли определиться своим пятым предметом, аж до середины учебного года. Естественно потратив немало времени.

Третье: Возьмите с библиотеки Все книги с 6-го по 11-х классов. Это нужно сделать по возможности уже сначала учебного года. И прочитайте их, важно их просто внимательно прочитать, учить, зазубривать их не обязательно, просто прочитайте в день около трех тем и повторите этого хватает. Вы сами убедитесь как Вы сами не зная выучите книгу.

Четвертое: Теперь стоит закрепить свои знания. Для этого можно скачать с интернета тесты для ЕНТ. Потихоньку начните проверять свои знания. Отметьте карандашом, где вы сомневались или ошиблись в ответе и повторите эти темы.

Пятое: не надо себя изнурять, не нужно днем и ночью зубрить учебник, тесты. Советую пар часиков прогуляться, освежится. Ведь изнуряя себя длительными зазубриваниями Вы не добьетесь результата. Каждый должен правильно распределять свое время. Не забывайте об отдыхе!

Шестое: хорошее питание залог здоровье, кушайте витамины :)

