

– Развивай уверенность в себе. Помни, у тебя все получится, в любой ситуации, ты найдешь выход, сможешь найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успел повторить.

– Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

– Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

– Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начни с легкого! Отвечай на вопросы в задании, в которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

– Научись пропускать трудные и непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

– Думай только о текущем задании! Когда ты делаешь новое задание, забудь 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.

– Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

– Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции.

**И самое главное! 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.**

БУ ХМАО-Югры «Советская психоневрологическая больница»  
п.Алябьевский, Промзона  
Телефон: 8(34675) 4-90-46.



БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ХАНТЫ-МАНСЬКОГО АВТОНОМНОГО  
ОКРУГА - ЮГРЫ  
«СОВЕТСКАЯ ПСИХОНЕВРОЛОГИЧЕСКАЯ БОЛЬНИЦА»

## Психологическая подготовка к ЕГЭ. Советы психолога выпускнику



п.Алябьевский

2017

Подготовка к экзамену:

– Успокойся, привыкни к мысли о неизбежной сдаче ЕГЭ, начни планомерную подготовку к экзаменам. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

– Заблаговременно ознакомься с процедурой экзамена и правилами заполнения бланков, что снимет эффект неожиданности на экзамене.

– Разберись в своих индивидуальных особенностях (тип темперамента, ведущий канал восприятия, сила нервной системы) и выбери с учётом этого индивидуальный стиль подготовки к экзаменам, наиболее эффективные для тебя приёмы и способы запоминания материала.

– Активно работай на уроке, готовься к каждому уроку, не пропускай занятия без уважительных причин, ибо каждый урок – шаг к успеху на экзамене.

– Посещай факультативы, специальные курсы, кружки по предмету, при необходимости занимайся с преподавателем в индивидуальном порядке.

Выполняй как можно больше различных тестов по этому предмету. Тренируйся с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.

– Следуй советам своих учителей по способу решения и оформления заданий. Сразу учись оформлять свою работу правильно, грамотно, разборчиво, на экзамене этому учиться поздно.

– Приобретай необходимую справочную литературу, разнообразные тренировочные тесты, старайся их выполнить честно в чётко определённые временные рамки, это позволит тебе проверить свои силы, выработать тактику работы на экзамене, увидеть пробелы в своих знаниях. Готовь себя к выполнению заданий всех уровней сложности (А, В, С).

– Отрегулируй режим дня, режим сна и режим питания. Определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

– Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

– Подготовь место для занятий: уберись со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

– Составь план подготовки к экзаменам, определи, что и в какой последовательности будешь учить каждый день.

– Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.

– Применяй логические приёмы изучения материала:

☐ просмотри весь объем материала и разбей его мысленно на несколько частей, которые бы умещались в поле твоего зрения и находились на одной странице;

☐ прочитай одну из частей и дай ей заголовок;

☐ мысленно (или вслух) вспомни основные моменты данной части, запиши эти моменты в краткой форме;

☐ также изучи и все следующие части, составь краткий план из заголовков всех частей;

☐ прочитай весь текст;

☐ мысленно или вслух расскажи о прочитанном по своему плану и по записям;

☐ выдели в тексте правила, формулы, даты и спиши их в тетрадь;

☐ попробуй повторить вслух даты и правила, используя свои записи;

☐ попроси кого-нибудь задать вам вопросы по тексту;

☐ можешь записать свои ответы на магнитофон;

☐ очень полезно рассказывать материал самому себе перед зеркалом;

☐ повторять материал рекомендуется в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, также за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

– Чередуй занятия и отдых, меняя умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после занятий 40-50 минут. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

– Обращай 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. Полезна физическая нагрузка (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе, бассейн, массаж). Стоит увеличить время сна на час. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду.

– Оставь 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

– Не надо себя переутомлять, вечером перед экзаменом не занимайся, соверши прогулку, перед сном прими душ, выспись.

– На экзамен старайся одеться в удобную, аккуратную одежду.

Желательно, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как ты в ней будешь себя чувствовать.

– По дороге на экзамен, не думай про него. На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

Во время тестирования: