

*Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

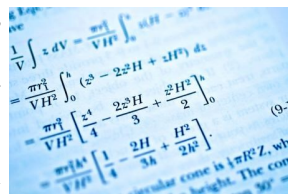
*Исключай!* Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

*Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

*Проверь!* Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

*Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

*Не озорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.



## Как победить страх

*Переключение.* Начинайте думать о чем-нибудь для вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.

*Сравнение.* Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у вас. Это ослабит ваше переживание.

*Накопление радости.* Вспоминайте события, вызвавшие у вас даже маленькую радость.

*Мобилизация юмора.* Смех — противодействие стрессу.

*Интеллектуальная переработка:* «Нет худа без добра».

*Разрядка* (физическая работа, игра, любимые занятия).

Быстрое общее *мышечное расслабление* (релаксация).



### Старшеклассники!

Единый государственный экзамен - это совершенно новая для России форма проверки знаний, общепринятая во многих развитых странах мира. ЕГЭ позволяет объективно оценить знания выпускников, кроме того дает возможность поступить в лучшие вузы России, не сдавая вступительные экзамены.

Для того чтобы удачно сдать ЕГЭ: во-первых, необходимо владеть достаточно **полными знаниями по предмету**, во-вторых, **иметь опыт написания ЕГЭ** и, в-третьих, **быть психологически подготовленным к сдаче экзамена**. В этом Вам помогут материалы, размещенные в нашем бюллетене.

#### Информационные ресурсы

Пробные тесты:

<http://www.gotovkege.ru/testrus.html>

<http://abiturcenter.ru/testi/begin.php?step=1>

#### Информационные источники:

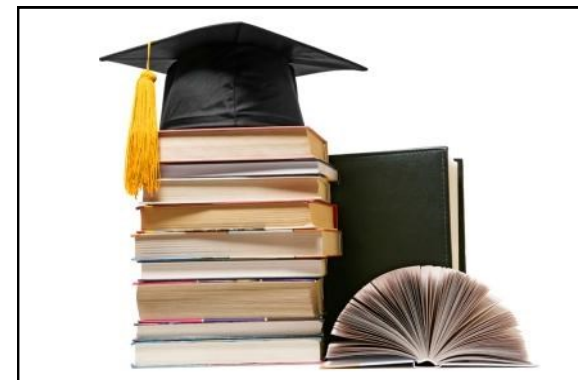
<http://www.ege.ru/>

<http://www.egeinfo.ru/>

**Желаю успехов на экзамене!!!**

## ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

### Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ



### Памятка для учащихся 9-х, 11-х классов

Школьная психологическая  
служба

## Подготовка к экзаменам

Сначала *подготовь место для занятий*: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

*Составь план занятий*. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

*Начни с самого трудного*, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

*Чередуй занятия и отдых*, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет *составления планов*, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

*Выполняй* как можно больше различных *опубликованных тестов* по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



## Запоминание материала

**Если ты визуал:** при подготовке к экзаменам тебе могут помочь всевозможные таблицы и графики или сделанный тобой конспект билета. Ты легко запомнишь информацию «с листа», достаточно прочитать ее несколько раз. Читая текст рисуй в своем воображении картинку, поясняющие сказанное или прочитанное. Главное разложи «по полочкам» запоминаемую информацию и сделай подробный план билета.

**Если ты аудиал:** ты хорошо усваиваешь информацию на слух, поэтому тебе бывает легко сразу же после урока воспроизвести прослушанный материал. Для того чтобы лучше подготовиться к экзаменам попроси кого-нибудь из родственников или знакомых помочь тебе. Пусть они несколько раз прочитают тебе билеты, а ты старайся запомнить всю услышанную информацию. Если же тебе приходится заниматься самостоятельно, прочитай все билеты вслух одновременно записывая их на диктофон. При подготовке к экзаменам прослушивай несколько раз записанную тобой информацию.

**Если ты кинестетик:** учебную информацию ты предпочитаешь пропустить через себя: для тебя эффективнее один раз попробовать нечто сделать самому, чем много раз смотреть, как делают другие или слушать об этом. Запоминание материала лучше всего происходит записывая. При подготовке к экзамену старайся чертить общую схему того, что нужно запомнить: обводи важную информацию в рамки, рисуй на полях. Можешь ходить по комнате, чтобы ритм движения совпал с ритмом заучиваемого текста. А еще люди твоего типа подвержена перемене настроения — тебе бесполезно что-то начинать учить, если чувствуешь, что день не задался.



### Приемы запоминания:

- Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- Эффективнее больше повторять по памяти, чем просто многократно читать.

## Во время тестирования

*Будь внимателен!* В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

*Соблюдай правила поведения на экзамене!* Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка.

*Сосредоточься!* После выполнения предварительной части тестирования, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

*Не бойся!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

*Читай задание до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении.

*Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

*Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

