

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.

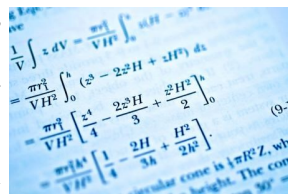
Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

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:

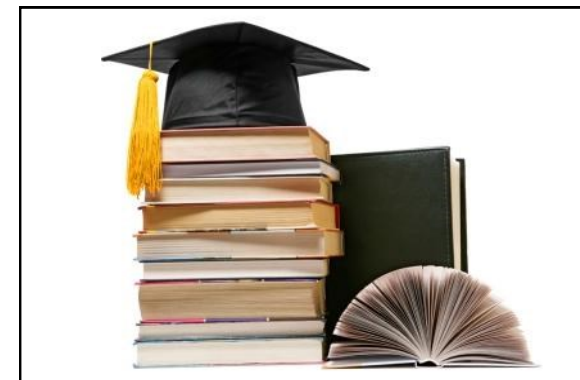
<http://www.ege.ru/>

<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.

