

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЕГЭ

## Рекомендации учащимся

Скачко Елена Павловна,  
педагог-психолог  
МКУ РЦ «Детство»

Краснодар, 2024



# Советы выпускникам

- \* ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- \* При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- \* Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- \* Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- \* Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы.
- \* Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**100**  
баллов  
на  
ЕГЭ

= ранняя  
подготовка  
= усидчивость  
= целеустремленность  
= уверенность  
в себе  
= немного  
везения

Горбоская

# Некоторые полезные приемы

- ❖ Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ❖ Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.
- ❖ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ❖ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- ❖ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Я сдам ЕГЭ!



# Рекомендации по заучиванию материала

- \* Главное - распределение повторений во времени.
- \* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- \* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- \* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- \* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

# Накануне экзамена

- \* Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно.
- \* Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- \* Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- \* Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.





- \* Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, необходимо отдохнуть и как следует выспаться.**
- \* Полезны будут вечерняя прогулка или посещение бассейна.**



**1**  
Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее



**2**  
Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин

**3**

Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



**4**



Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)

**5**

Хорошо выспаться перед экзаменом



**6**

Утром позавтракать



**8**

Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)



**9**

Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)



**7**  
Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)



# Во время экзамена

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- **Торопись не спеша!** 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.
- **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.
- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- **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. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- **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.

# Во время экзамена

- \* **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 пройтись 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 огорчайся!** 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.



**Это запрещено  
на ОГЭ!**

**А за это ваши результаты  
аннулируют и экзамен придется  
сдавать еще раз:**

-  если пронесете с собой телефон, камеру и любое средство связи и записи
-  если воспользуетесь шпаргалками и справочными материалами, которые не предусмотрены экзаменом

-  обмениваться предметами
-  разговаривать с ребятами
-  вставать с места просто так
-  фотографировать что-либо
-  выносить что-либо из аудитории
-  пересаживаться на другое место

# Советы тем, кому сдавать ОГЭ



- 1** Придите на экзамен за час ДО. Начало в 10:00
- 2** Возьмите с собой паспорт и черную ручку. Можно также принести воду и лекарства
- 3** Слушайте, что говорят организаторы в аудитории
- 4** Читайте задания до конца и не спешите переносить ответы в бланки
- 5** Делайте пометки в КИМ. Ни они, ни черновики не проверяются
- 6** Следите за временем по часам, которые есть в каждой аудитории на стене
- 7** Оставьте время на перепроверку решений!
- 8** Спросите, если что-то не понимаете в заполнении бланков
- 9** Попросите доп. бланк ответов у организатора, если необходимо
- 10** Обратитесь к организатору при плохом самочувствии
- 11** Не переживайте из-за камер: они стоят на страже ваших интересов

# Арт-терапия



- \* Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- \* Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

# Перед экзаменом важен аутотренинг:

- ❖ Я все знаю
- ❖ Я учился хорошо
- ❖ Я могу сдать экзамен
- ❖ Я сдам экзамен
- ❖ Я уверен в своих знаниях
- ❖ Я спокоен и уверен в себе

Удачи на экзамене!  
У тебя всё  
получится!

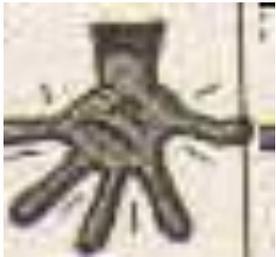


# Подростковый вариант мышечной релаксации (по Джекобсону)

## Для рук



1. Сжать кисти рук в кулак, разжать



2. Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

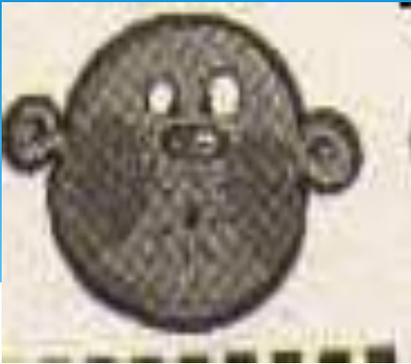
## Для ног

1. Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.



2. Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.





## Для лица

1. Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.



2. Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

## Для спины и плечевого пояса

1. Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.



# Комплекс упражнений для глаз:

1. Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

**Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.**

# Дыхательные упражнения

- \* На первые “раз-два-три-четыре” – **вдох.**
- \* На вторые “раз-два-три-четыре” – **пауза.**
- \* На третий счёт “раз-два-три-четыре” – **выдох.**
- \* На четвёртые “раз-два-три-четыре” – **пауза.**

# Самомассаж

- ❖ **Массажируя ушные раковины и мочки ушей, активизируется работа памяти.**
- ❖ **Хотите что-то вспомнить, по массируйте свои ушки!**





*Удачной  
сдачи  
экзаменов!!!!*

