



### **Советы психолога учащимся по сдаче ЕГЭ и ГИА**

Сдача экзаменов - это ответственный период в жизни любого молодого человека, так как именно от его результатов зависит будущее.

1. 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 физическую. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену!

- Повторять изученный материал 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.

- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай и не забывайте о полноценном питании.

- Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

2. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

- Сделайте несколько глубоких вдохов и продолжительных выдохов, постарайтесь в этот момент расслабиться и не о чем не думать.

- Произнесите про себя несколько утверждений о том, что вы чувствуете себя уверенно и спокойно. Но эти утверждения должны быть положительными: «я спокоен», «я справлюсь», «я все смогу» и т.д.

3. Избегайте паники.

- Нервничать перед экзаменом – это естественно, но впасть в панику непродуктивно, т.к. Вы не сможете мыслить ясно. Стоит научиться не думать о провале на экзамене. Останавливайте негативные мысли.

Экзамены могут казаться Вам самым значительным событием на данный момент, но в перспективе всей Вашей дальнейшей жизни – это всего лишь небольшая её часть.

### *Как вести себя во время экзамена*

Я сдам ЕГЭ!



Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию. От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов! Соблюдай правила поведения

на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку. Тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка.

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

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.

Начни с легкого! Начни отвечать на вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, затем вернись к выполнению более сложных заданий.

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». Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

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.

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.