

Психолого-
педагогическое
сопровождение при
подготовке и проведению
ЕГЭ



Наиболее значимые
психологические качества,
которые требуются в
процессе сдачи ЕГЭ

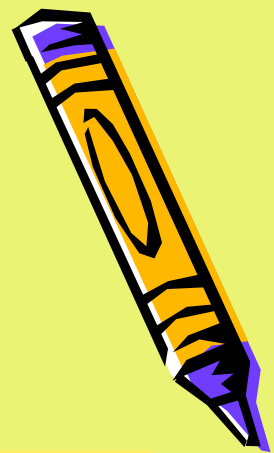




- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- четкость и структурированность мышления;
- сформированность внутреннего плана действий.



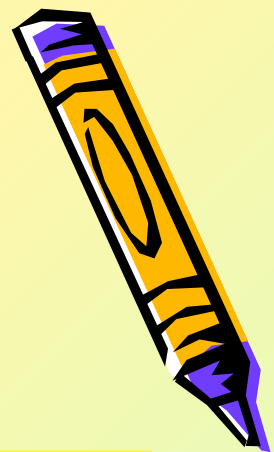
Подготовиться к ЕГЭ психологически возможно, если разработать для себя личную стратегию



- Заниматься в школе ,дополнительно самому или вместе с репетитором.
- Посещать школьного или другого психолога ,чтобы он помог морально подготовиться к ЕГЭ
- Заручиться поддержкой близких.
- Собирайте информацию о ЕГЭ, общайтесь с теми, кто уже пережил это



Стратегия подготовки к экзаменам



- Сначала подготовь место для занятий;
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



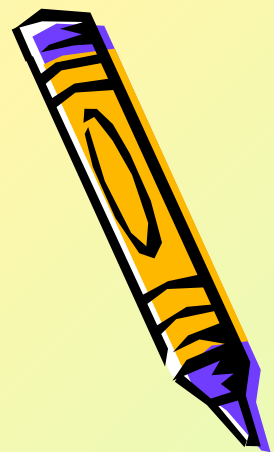
Стратегия подготовки к экзаменам



- При снижении работоспособности необходимо пополнить запасы магния и витаминов группы В. Ешь мюсли, рыбу, мясо птицы, говяжью печень, а также финики и горький шоколад-эти продукты усиливают концентрацию внимания и улучшают запоминание информации



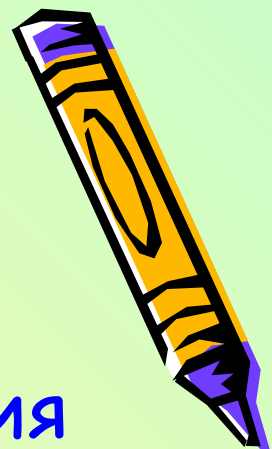
Стратегия подготовки к экзаменам



- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», И в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.



Стратегия подготовки к экзаменам



- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).

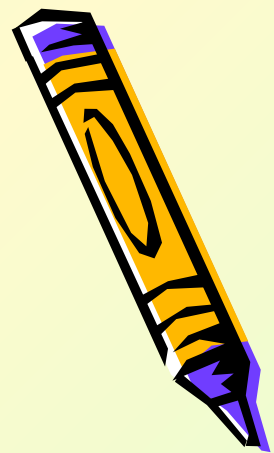


Стратегия подготовки к экзаменам

- Доказано, что всего 20-25 минут интенсивной физической нагрузки способны снять нервное напряжение, накопившееся за целый день
- Учись отдыхать! Если день выдался тяжелым, обязательно «смой» весь негатив под душем.



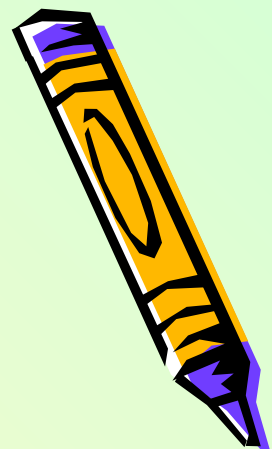
Стратегия подготовки к экзаменам



- Начни с самого трудного - с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.



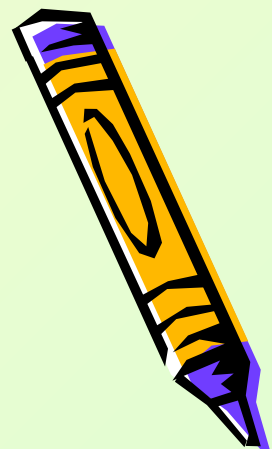
Стратегия подготовки к экзаменам



- Чередуй занятия и отдых.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



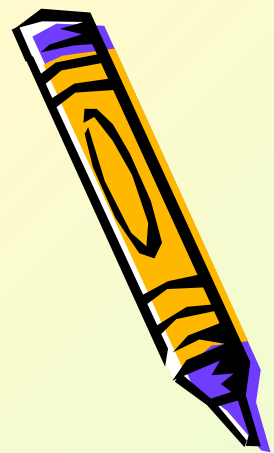
Стратегия подготовки к экзаменам



- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ.
- Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части А в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).



Стратегия подготовки к экзаменам



- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



Приемы борьбы со страхом



- Запрети себе бояться!
- Выполняй дыхательные упражнения.
- Научись никогда не думать о провале на экзамене.
- Не заражайся чужим волнением.
- Сбрасывай напряжение.
- Займись самомассажем.



Стратегия деятельности на экзамене

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

Стратегия деятельности на экзамене

- *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, или в случае возникновения трудностей с материалом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Стратегия деятельности на экзамене

- ***Сосредоточься!*** После заполнения бланка регистрации, 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. Торопись, но не спеши!

Стратегия деятельности на экзамене

- ***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.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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.

Стратегия деятельности на экзамене

- ***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.

Стратегия деятельности на экзамене

- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Стратегия деятельности на экзамене

- *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 даст 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 баллы.

Стратегия деятельности на экзамене

- ***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).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись 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).

Стратегия деятельности на экзамене

- *Проверь!* Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Стратегия деятельности на экзамене

- ***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи!



ГУ «РЦМКО» 2011г.

