



**РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ  
ВЫПУСКНИКОВ  
ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ**




Педагог-психолог МБОУ СОШ№4  
СТ.ОЛЬГИНСКОЙ  
СТЕПУРА ТАИСИЯ АЛЕКСАНДРОВНА




# ЧТО ЖЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ?


Во-первых, учиться.



Во-вторых, правильно  
организовать свою работу по  
подготовке к экзаменам.



**Третье условие успеха** –  
умение правильно вести себя  
во время экзамена, и  
доказать, что вы  
действительно знаете  
материал.



# ПРАКТИКУМ САМОВОСПИТАНИЯ

- Каждой рекомендации поставьте две оценки: первая по пятибалльной шкале, оценивает важность, полезность рекомендации лично для вас, вторая оценка «+» или «-» возможность ее практического применения.



# ДО ЭКЗАМЕНА:

## РЕКОМЕНДАЦИЯ №1.

Подготовьте место для занятий:  
уберите все лишние вещи,  
удобно расположите все, что  
нужно – учебники,  
справочники, тетради, ручки,  
карандаши.



## РЕКОМЕНДАЦИЯ №2.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета – они повышают интеллектуальную активность.
- Для этого достаточно картинки, постера или плаката в этих тонах.



## РЕКОМЕНДАЦИЯ №3.

- **Составьте план занятий.**  
Четко для себя определите, какие разделы, темы, вы хотите повторить. Не забудьте оставить время перед экзаменом на беглое повторение всего предмета в целом.



## Рекомендация №4.

- Определите, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.



## РЕКОМЕНДАЦИЯ №5.

- Начинайте с самого трудного раздела или темы, или с того материала, который вы знаете хуже всего. Но если вам трудно раскачаться, можно начать с материала более интересного и приятного.








# РЕКОМЕНДАЦИЯ №6.




- Важную роль в процессе запоминания и усвоения информации играет питание.
- 20% калорий, потребляемых человеком, «съедает» мозг, поэтому его нужно грамотно питать.





Морковь- способствует лучшему запоминанию;

- 
- Лук- от перенапряжения и усталости;
  - Орехи- для умственной выносливости;
  - Острый перец, клубника, бананы- помогают снять стресс и улучшают настроение;
- 
- 



# Сахар для повышения работоспособности мозга не ешьте!

**№7**

- Чистый сахар быстро попадает в кровь и проясняет голову, но уже через 10 минут вы снова почувствуете себя разбитым и усталым.
- Непосредственно перед экзаменом, позавтракайте белковой пищей и чашкой кофе с шоколадкой!

# Капуста- избавит от нервозности;

- Лимон- освежает и взбодряет;
- Рыба, сыр, мясо, бобовые (белковая пицца)- питает клетки мозга.
- Рис, сухофрукты-придают бодрость и повышают работоспособность.



При запоминании «активное» повторение эффективнее пассивного.


- Повторяйте материал каждый раз по-новому:
- Подробный пересказ с деталями
- Вспоминайте лишь план текста
- Вспоминайте лишь основные определения и формулировки






# Выясните свой ведущий тип №9 памяти и исходя из этого организовывайте свою работу:


- При зрительной памяти-быстро запоминаются рисунки, графики, схемы, расположение информации на листе. Выделяйте места записей, обводя рамкой, меняя шрифты, цвет ручки.
- При слуховой памяти – лучше запоминается звучащая речь. Запоминаемый текст читайте вслух, выделяя интонацией отдельные места, рассуждайте вслух.
- При моторной памяти – используйте сокращенную запись материалов – выводов, определений, рисуйте схемы, таблицы, диаграммы.








Определите как вам лучше заниматься: в компании или в одиночку. **№10**

- 
- В компании много времени тратится на болтовню, но
  - Здесь можно быстро получить консультацию по непонятному вопросу
  - Разъясняя что-то другим лучше понять материал САМОМУ
  - Повысить свою уверенность в знании предмета
- 
- 



Повторив раздел, не  
приступайте сразу к усвоению  
НОВОГО

- Дайте информации  
«отстояться»
  - Наградите себя отдыхом
  - Разомнитесь, дайте отдых  
голове
  - Можно послушать музыку или  
поспать
- 
- 
- 



# Перед экзаменом

№11

## проводятся консультации

- Приходите на консультацию с собственными вопросами
- Залатывайте свои «дыры»
- При приготовлении шпаргалок материал усваивается как под гипнозом, все отложится в голове само собой
- Но не пытайтесь воспользоваться шпаргалкой на экзамене!



**Очень важно:**

**№12**

- Готовясь к экзамену, мысленно рисовать себе картину триумфа
- Никогда не думать, что я не справлюсь



# ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

**№13**

- Экзамен – это решение одной из жизненных задач, которых в дальнейшем будет много
- Возьмите себя в руки и успокойтесь!



# Уменьшите чрезмерное волнение

**№14**


- Приходите на экзамен за 10 мин до начала
- Раньше не нужно, чтобы не нервничать, позже – по той же причине
- Не расспрашивайте перед экзаменом идущих на него об их знаниях и неудачах



# Во время экзамена – ТЕСТ: №15

- Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся
- Внимательно дочитывайте вопрос до конца, чтобы понять его смысл
- Если вы не знаете ответа на вопрос, или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться





Отвечайте на те вопросы, в  
знании которых вы не  
сомневаетесь

**№16**

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания
- Помните в тексте всегда найдутся вопросы с которыми вы обязательно справитесь
- Думайте о текущем задании и забудьте все, что было в предыдущем

Помните, задания в тестах не  
связаны друг с другом **№17**

- Поэтому знания, которые вы применили в одном задании не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание
- Ориентируйтесь во времени и правильно его распределяйте



Многие задания можно быстрее  
решить если: **№18**

- Не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят
- Используйте метод исключения!
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции





Оставьте время для проверки  
своей работы **№19**

- Просмотрите глазами, чтобы заметить явные ошибки
- **Помните, что вы УМНЫЕ, КРАСИВЫЕ, ОБАЯТЕЛЬНЫЕ, И ВСЕ ВАС ЛЮБЯТ!**

