

# Психологическая подготовка к ЕГЭ и ГИА часть 1

Педагог-психолог ГБОУ СОШ № 1388  
Новичкова Ирина Николаевна

# Когда я слышу «ЕГЭ(ГИА)», ТО...

- чувствую...
- думаю...
- представляю...

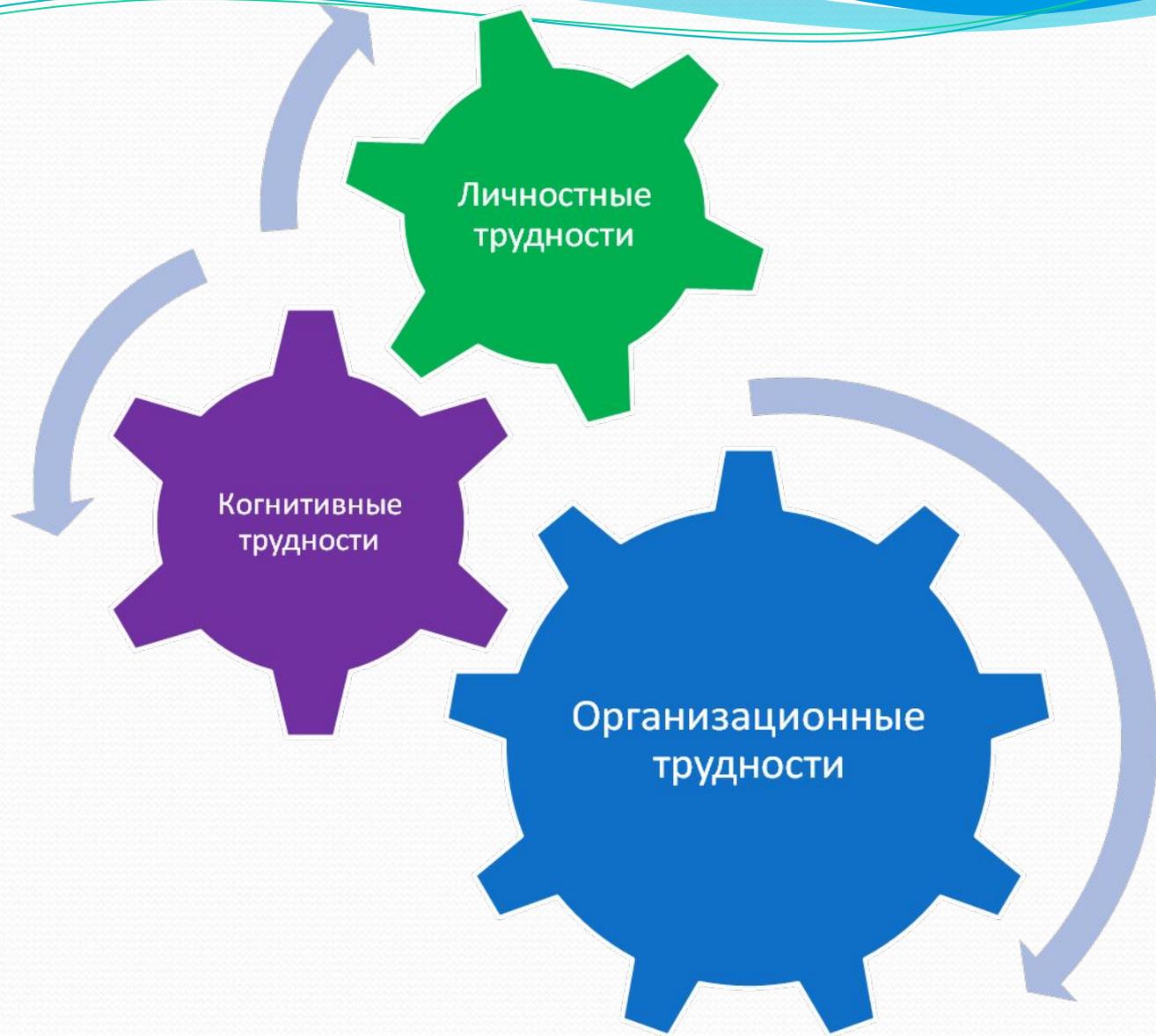
Что может помешать учащимся  
успешно сдать ЕГЭ(ГИА)

```
graph TD; A[Что может помешать учащимся успешно сдать ЕГЭ(ГИА)] --- B[Когнитивные трудности]; A --- C[Личностные трудности]; A --- D[Организационные трудности];
```

Когнитивные  
трудности

Личностные  
трудности

Организационные  
трудности



Личностные  
трудности

Когнитивные  
трудности

Организационные  
трудности

# Способы преодоления, возникающих трудностей

## Когнитивных

Освоение навыков работы с текстом.  
Владение приёмами эффективного запоминания материала.  
Формирование конструктивной стратегии деятельности на экзамене

## Личностных

Владение техниками снижения эмоционального напряжения.  
Повышение уверенности в себе.  
Эмоциональная поддержка.

## Организационных

Информирование учащихся о процедуре экзамена.  
Тренировка работы с бланками.  
Владение техниками таймменеджмента (Умение грамотно распределять своё время при подготовке и во время экзамена)  
Соблюдение режима дня и питания

# Информирование учащихся о процедуре экзамена

Официальный информационный портал ЕГЭ

<http://ege.edu.ru> Официальный информационный портал ЕГЭ

<http://ege.edu.ru> Официальный информационный портал ЕГЭ

<http://ege.edu.ru> Официальный информационный портал

ЕГЭ

<http://ege.edu.ru> Официальный

информационный портал ЕГЭ

<http://ege.edu.ru> Официальный информационный

портал ЕГЭ

Официальный информацио

<http://ege.edu.ru> Официальный и

портал ЕГЭ

Официальный информационный портал ГИА



# Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предметам

Сейчас существует множество различных тестовых заданий. Важно выполнить тест на время, чтобы проверить свои силы.

Демонстрационный вариант ЕГЭ 2011 по МАТЕМАТИКЕ, 11 класс (2010-11-20)

18. Средственная линия параллелограмма имеет  $70 \text{ м}^2$  площади и делится на три равные части. Найдите площадь параллелограмма. Ответы в виде целого числа или десятичной дроби.

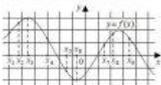
Вариант ответа	Сколько набранных баллов (из 3)	Сколько баллов за ответ	Дополнительные условия выполнения
A	1 000	10 000	Нет
B	2 000	8 000	При этом ответ не должен превышать 10 000 рублей дохода.
C	3 000	6 000	При этом ответ не должен превышать 20 000 рублей дохода.

19. Найдите корень уравнения  $\log_2(x^2 - 3) = 1$ .

20. Прямая  $ABC$  лежит в плоскости с центром  $O$ . Найдите угол  $BOC$ , если угол  $BAC$  равен  $32^\circ$ .

21. Найдите  $\cos \alpha$ , если  $\sin \alpha = 0,8$  и  $\pi < \alpha < 2\pi$ .

22. На рисунке изображен график дифференциальной функции  $y = f'(x)$ . На оси абсцисс отмечены девять точек:  $x_1, x_2, x_3, \dots, x_9$ . Среди этих точек найдите две точки, в которых производная функции  $f(x)$  отрицательна. В ответе укажите количество найденных точек.



© 2011 Федеральное агентство по образованию в сфере высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации

Демонстрационный вариант ЕГЭ 2011 по МАТЕМАТИКЕ, 11 класс (2010-11-20)

19. Дано тело  $ABC$  с основанием  $ABC$  — равнобедренный треугольник со стороной  $AB = BC = CA = 6$ . Высота  $AD$  перпендикулярна плоскости основания. Найдите длину бокового ребра  $AB$ .



20. В объеме бруска из сплава висмут и свинец 25 брусков, в двух из них содержится по 100 г свинца. На сколько килограммов масса сплава с наибольшей массой свинца больше массы сплава с наименьшей массой свинца?

21. Объем первого цилиндра равен  $32 \text{ м}^3$ . У второго цилиндра высота в три раза больше, а радиус основания в два раза меньше, чем у первого. Найдите объем второго цилиндра (в  $\text{м}^3$ ).

22. Зная функции нормального распределения  $N(\mu, \sigma^2)$  и  $N(\mu, \sigma^2)$ , где  $\mu$  — математическое ожидание,  $\sigma^2$  — дисперсия, определите  $\sigma$ , если функция  $f(x) = \frac{1}{\sigma\sqrt{2\pi}} e^{-\frac{(x-\mu)^2}{2\sigma^2}}$  имеет максимум в  $x = 1$ .

23. Какой кинет энергии электрона в  $1,5$  раз меньше, чем у электрона, движущегося со скоростью  $v$ ? Ответ выразите в виде дроби  $\frac{a}{b}$ , где  $a$  и  $b$  — взаимно простые натуральные числа. В ответе укажите сумму  $a + b$ .

24. Найдите наибольшее значение функции  $y = 2\cos x + \sqrt{3} \sin x$  на отрезке  $[\frac{\pi}{3}; \frac{2\pi}{3}]$ .

© 2011 Федеральное агентство по образованию в сфере высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации

Демонстрационный вариант ЕГЭ 2011 по ОБЩЕСТВОВЕДЕНИЮ, 11 класс (2010-11-20)

1. Для этого задания на основе этой главы (С 1–С 4) необходимо выбрать один из вариантов А, Б, В. Выберите наиболее подходящий вариант (А, Б или В) и укажите количество баллов за ответ. Ответы обосновывать не требуется.

Письменный ответ и материалы задания С 1–С 4.

Любой человек, занимающийся высшей школьной наукой и искусством, стремится систематически получать знания и вести себя дисциплинированно. Он усваивает, обобщает, систематизирует, организует, анализирует, сравнивает, сопоставляет и ищет пути, которые бы способствовали его профессиональному росту. Следовательно, наука и искусство — это сложная система. Если человек формально усваивает и выполняет в классе, школе, институте, вузе и, наоборот, выполняет, но не имеет понятия о сути, то он выполняет механически. Если человек имеет и не выполняет, то он выполняет механически. Если человек имеет и выполняет, то он выполняет творчески. Творчество в искусстве — это творчество, которое не имеет заранее заданной формы, оно создается в процессе творческой деятельности. Творчество — это творчество, которое не имеет заранее заданной формы, оно создается в процессе творческой деятельности.

Многие ученые, ориентированные на практический успех, считают, что они занимаются творчеством. Однако творчество — это творчество, которое не имеет заранее заданной формы, оно создается в процессе творческой деятельности. Творчество — это творчество, которое не имеет заранее заданной формы, оно создается в процессе творческой деятельности.

1. Что, по вашему мнению, является основным источником творческой деятельности? В чем заключается ее суть?

© 2011 Федеральное агентство по образованию в сфере высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации

Демонстрационный вариант ЕГЭ 2011 по ОБЩЕСТВОВЕДЕНИЮ, 11 класс (2010-11-20)

С 1. Каким образом осуществляется взаимодействие между различными сферами общественной жизни? Какие сферы общественной жизни являются наиболее развитыми в современном обществе?

С 2. Какие основные функции государства в современном обществе? Какие основные функции государства в современном обществе?

С 3. Приведите примеры того, как осуществляется взаимодействие между различными сферами общественной жизни. Какие сферы общественной жизни являются наиболее развитыми в современном обществе?

С 4. Какой смысл общественной ответственности в современном обществе? Какие основные функции общественной ответственности в современном обществе?

С 5. Многие из вас считают, что в современном обществе существуют проблемы. Какие проблемы существуют в современном обществе? Какие проблемы существуют в современном обществе?

С 6. По данным ООН, в мире около 112 млн детей до пяти лет имеют врожденно или приобретенно слуховую инвалидность. Каким образом можно помочь этим детям? Какие меры необходимо принять для того, чтобы помочь этим детям?

С 7. Каким образом осуществляется взаимодействие между различными сферами общественной жизни? Какие сферы общественной жизни являются наиболее развитыми в современном обществе?

© 2011 Федеральное агентство по образованию в сфере высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации

© 2011 Федеральное агентство по образованию в сфере высшего и среднего профессионального образования Российской Федерации



# Соблюдайте режим дня

Сон должен быть не менее 8 часов.

Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений.

Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30.

День должен начинаться с утренней гимнастики. Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.

# Соблюдайте режим занятий

Не допускайте перегрузок, занятия обязательно чередуйте с отдыхом.

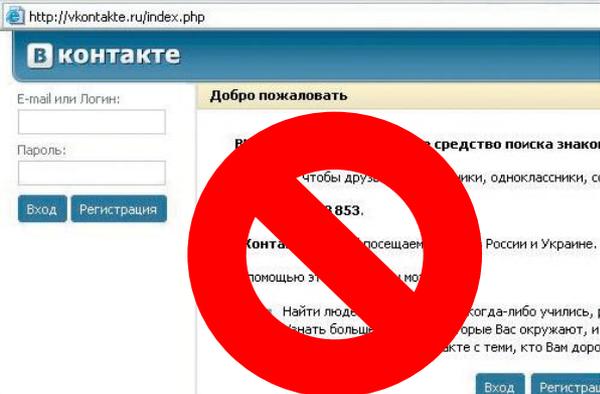
Оптимальный режим: 40 минут занятий,  
10 минут перерыв.



В перерыве лучше заняться не умственной, а физической

деятельностью: помыть посуду, полить цветы, спеть любимую песню, потанцевать, порисовать, посмотреть в окно, выпить чай, сделать зарядку, при





# Соблюдайте режим занятий

Строго противопоказано во время 10-ти минутного перерыва смотреть телевизор, играть в компьютерные игры или пользоваться различными социальными сетями.

Эти занятия способствуют увеличению нагрузки на мозг, который уже и так напряжён во время занятий, изучения и запоминания материала. Пренебрежение этим правилом может привести к перегрузкам.

# Режим питания



Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, богатая витаминами и минералами.

Орехи, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты стимулируют работу головного мозга.

Помните, что перед самими экзаменами выпускникам не рекомендуется переедать и пробовать новые продукты.



# Режим питания

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы осуществляются на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. И, следовательно, ее недостаток ведет к снижению скорости нервных процессов.

Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

# Режим питания



Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. В сладкую газированную воду добавляют вещества, ускоряющие обезвоживание. Для того чтобы расщепить соки, тоже требуется вода. Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.

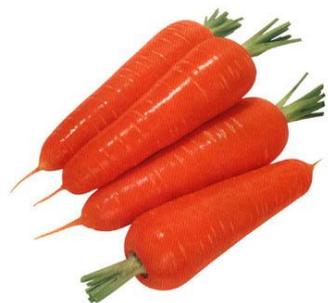


# Энергетические напитки

Мнение, что тоник насыщает энергией, абсолютно неправоммерно. Содержимое банки, как ключ, открывает дверь к внутренним резервам организма. Иными словами – банка не дает энергии, она высасывает ее из тебя. **Человек использует свои собственные ресурсы, а проще говоря, берет их у себя в займы.** Долг, разумеется, рано или поздно придется возвращать, расплачиваясь усталостью, бессонницей, раздражительностью и депрессией.

В случае передозировки возможны побочные эффекты: значительное повышение артериального давления и уровня сахара в крови, тахикардия, психомоторное возбуждение, нервозность, депрессивное состояние.

# Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Морковь способствует заучиванию информации наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед зубрежкой можно съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом или яблоком.

Авокадо — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот.



Ананас — кладезь витамина С, необходимый тем, кому нужно удерживать в памяти большой объем информации.

# Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Лимон облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями иностранным языком рекомендуется выпить стакан лимонного сока.

Капуста снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы немного снизить тревогу можно съесть салат из капусты.



Креветки снабжают мозг важнейшими для него жирными кислотами, которые помогают поддерживать внимание. Достаточно 100 грамм в день. Но солить их следует только после кулинарной обработки.



# Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:



Орехи особенно хороши, для тех, кому предстоит длительная умственная

работа, поскольку они укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга.

Инжир содержит вещество по химическому составу близкое к аспирину и эфирные масла, которые разжижают кровь, благодаря чему мозг лучше снабжается кислородом.



Тмин может спровоцировать рождение гениальных идей. Эфирные масла, содержащиеся в нем, стимулируют всю нервную систему. Тому, кто нуждается в творческой активности мозга, полезно пить чай из тмина: чайная ложка измельченных семян на чашку.

# Обеспечьте дома удобное место для занятий

Необходимо убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.





# Соблюдайте тишину во время занятий

Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее.

Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

# Эффективная организация процесса подготовки к экзамену

- Составьте план занятий на каждый день
- Повторяйте материал по темам
- Используйте эффективные способы запоминания и работы с текстом
- Тренируйтесь отвечать вслух
- Стремитесь к пониманию, изучаемого предмета
- Не поддавайтесь панике
- Чередуйте
- Проявляйте дисциплинированность и организованность
- Мысленно рисуйте картину триумфа

# Эффективные приёмы запоминания

- **I способ.** Использование перерывов при заучивании одной темы, но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после - через день.
- **II способ.** Организация рационального повторения:  
Прочитать – повторить; повторить через 10-15 минут; повторить через 8-9 часов; повторить через день.

# Эффективные приёмы запоминания

- **III способ.** Формула успешного повторения **ОЧОГ**.  
**О** - ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.
- **Ч** - чтение. Прочитайте повторно текст и выделите второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.
- **О** - обзор. Ещё раз быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.
- **Г** - главное. Перескажите текст мысленно или вслух, припоминая при этом главные мысли.

# Эффективные приёмы работы с текстом

- Делайте выписки из текста, выделяя главную мысль
- Составляйте схемы, таблицы для лучшего понимания и взаимосвязи изучаемого материала
- Составляйте план изучаемой темы
- Используйте методы опорных слов, содержательных ассоциаций

Будьте уверены в себе!

Готовьтесь и обязательно сдадите!

Удачи!