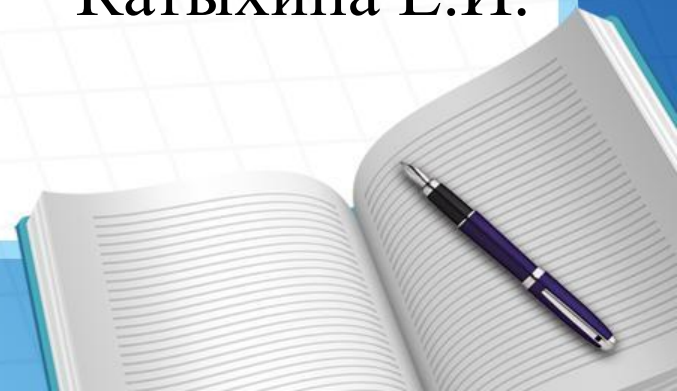


# Рекомендации психолога выпускникам 11 класс при проведении ЕГЭ.

Подготовила:  
Педагог-психолог  
Катыхина Е.И.



# Накануне экзамена

- Не нужно себя переутомлять и оставлять все на последнюю ночь!
- Необходимо перестать готовиться к экзамену, принять душ. Отдохнуть, совершить прогулку, для того чтобы проснуться отдохнувшим, и морально и физически быть готовым к экзамену!
- Необходимо явиться в пункт проведения экзамена заранее, при себе иметь паспорт, и запасные гелиевые ручки!
- Подбери себе удобную одежду и обувь!

# Формулы для самовнушения.

- Я уверенно сдам ЕГЭ
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я справлюсь, у меня все получится!

# Универсальные рекомендации успешной тактики выполнения тестирования.

- **Сосредоточься!** После выполнения заполнения бланков, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. **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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.



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



- **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. Этот совет дает 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 очки.



- **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.



# Экзамена на «Ура!»

- Главное – выспаться!
- Не стоит перед экзаменом принимать сильнодействующие успокаивающие!
- Будь уверен в себе: ты все знаешь, все умеешь!
- Во время экзамена при возникновении сильной тревожности, дай себе пару минут успокоиться и сосредоточиться!
- И помни, о том, что у тебя все получится!



# Желаю успехов!

Федеральный центр тестирования  
**Бланк регистрации**

Имя: \_\_\_\_\_ Фамилия: \_\_\_\_\_ Пас. порт: \_\_\_\_\_ На правах: \_\_\_\_\_ Место работы: \_\_\_\_\_ Организация: \_\_\_\_\_

№ бланка: \_\_\_\_\_ Номер варианта: \_\_\_\_\_ Счетный лист: \_\_\_\_\_

Внимание, please! Все бланки и листы с заданиями рассматриваются в течение 10 минут.

Созданной участником теста:

Имя: \_\_\_\_\_ Фамилия: \_\_\_\_\_ Пас. порт: \_\_\_\_\_ На правах: \_\_\_\_\_ Место работы: \_\_\_\_\_ Организация: \_\_\_\_\_

№ бланка: \_\_\_\_\_ Номер варианта: \_\_\_\_\_ Счетный лист: \_\_\_\_\_

Внимание! В начале работы с бланками ответов следует:

- 1) убедиться в целостности индивидуального комплекта участника, который состоит из бланка регистрации, бланка ответов № 1, бланка ответов № 2 и листов с заданиями;
- 2) в бланке ответов № 1 в поле "Резерв-5" и в бланке ответов № 2 в поле "Резерв-8" указать номер варианта;
- 3) в случае нарушения целостности индивидуального комплекта следует обратиться к организатору в аудиторию и получить другой комплект.

jezi.ru

