



# ЭГЭ и экзамены Без тревог и паники!!!



Жизнь – это вечный экзамен,  
Да жаль, расписания нет.  
И в жизни мы часто тянем  
Невыученный билет.  
И вспоминаем старательно,  
задумчиво в пол глядим,  
Но некому подсказать нам:  
Мы с жизнью один на один!



# От чего зависит успех на экзамене?



**Уровень  
знания  
учебного  
предмета**

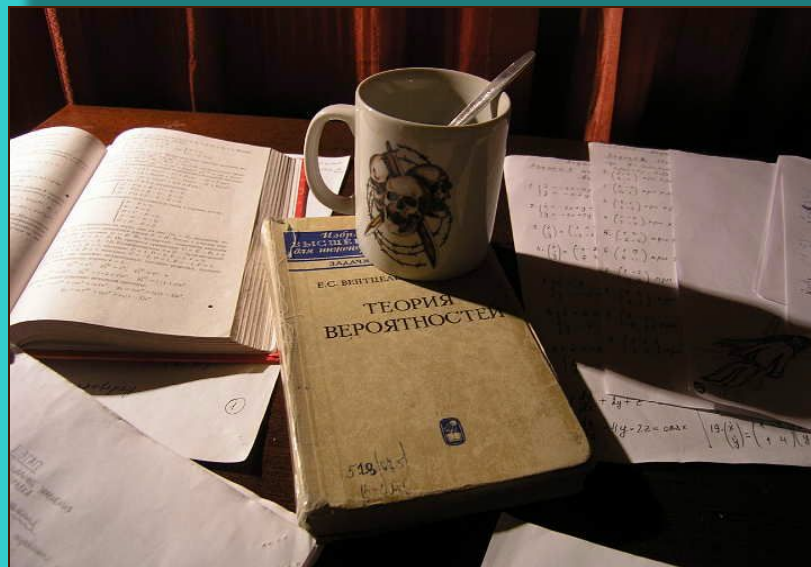
**Процедура  
проведения  
экзамена и  
стратегия  
подготовки к  
экзамену**

**Уровень  
тревоги,  
умение  
преодолевать  
трудности**

# Стратегия подготовки к экзамену

## Место:

Уберите со стола лишние вещи, удобно расположите только нужные учебники, тетради, карандаши и т.п.



**Введите в интерьер комнаты  
желтый и фиолетовый цвета  
(они повышают  
интеллектуальную**

а





**Составьте план занятий.**

**Определите, кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.**

**Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно**



**разделы и темы**

# Стратегия подготовки к экзамену

Удачная альтернатива - техника подготовки "3-4-5". Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четверку, оставшиеся - отшлифовать и убрать ошибки.

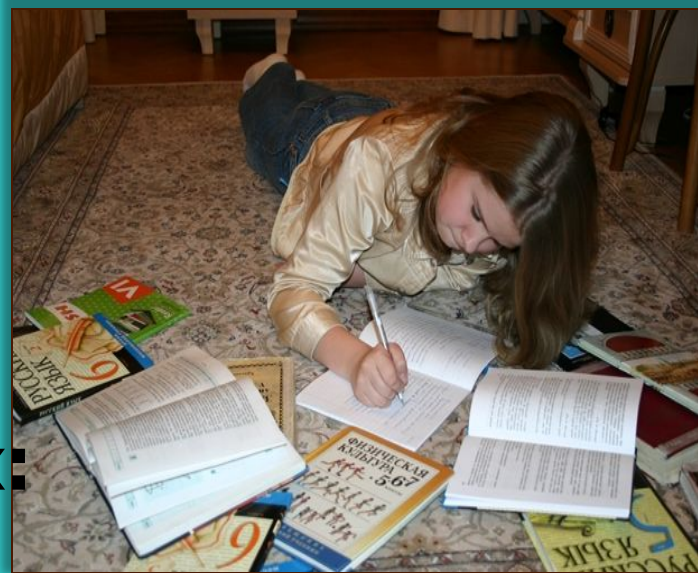


Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.



**Чередуйте занятия и отдых:  
40 минут занятий, затем  
10 минут – перерыв.**

**Во время перерыва можно помыть посуду,  
полить цветы, сделать зарядку, принять душ.**





# Некоторые закономерности запоминания

1. Если не повторить в течение 1 часа, то забывается 60%, а если в течение суток – 80%. Через 3 дня забывается почти все.
2. Трудность растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
3. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
4. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
5. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
6. Если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большего.
7. Полезно структурировать материал, составлять планы, схемы. Фиксация на бумаге полезна тем, что смешивается вспоминание, узнавание и реальное знание, а узнавание всегда легче, чем вспоминание.



**Готовясь к экзаменам,  
мысленно рисуйте себе картину  
триумфа. Никогда не думай о  
том, что не справишься с  
заданием.**



**Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.**

### **Накануне экзамена**

**С вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением "боевого" настроения.**

### **Перед началом экзамена**

**В начале Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, как подписать черновики). Будьте внимательны!!! От того, как Вы запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!**

**Соблюдайте все правила, не вступайте в спор с преподавателем, оденьтесь подобающе.**

- Пробежите глазами все задания, чтобы увидеть, какого типа задачи в нем содержатся.

- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого!

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

# **Думайте только о текущем задании!**

**Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.**

**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.**

## Технология работы с тестом при сдаче ЭГЭ

- 1.** После заполнения бланков сосредоточьтесь и забудьте про окружающих. Все внимание – на тестовые задания и часы. Успех зависит не только от знаний, а и от того, насколько грамотно вы сможете разделить время на выполнение теста.
- 2.** Начни с легкого.
- 3.** Исключай – некоторые задания можно быстро решить, если не искать правильный ответ, а последовательно исключать те, что явно не подходят.
- 4.** Угадывай! Иногда необходимо прислушаться к интуиции.
- 5.** Помни! Неправильный ответ как и отсутствие ответа принесет 0 баллов.
- 6.** Старайся сделать максимальное количество заданий.
- 7.** Проверь!

# Что делать, если устали глаза? Как подготовиться физически

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания.

## Выполните два любых упражнения:

- посмотрите попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);
- напишите глазами свое имя, отчество, фамилию;
- попеременно фиксируйте взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуйте квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

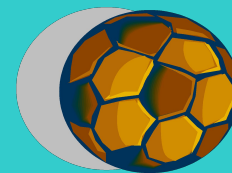


## Режим дня

**Разделите день на три части:**

- Готовьтесь к экзаменам;**
- Занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку, потанцуйте;**
- Спите не менее 8 часов, если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.**

**В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать упражнениям усиливающим приток крови к клеткам мозга**  
**Минимум телевизионных передач! И компьютера!**



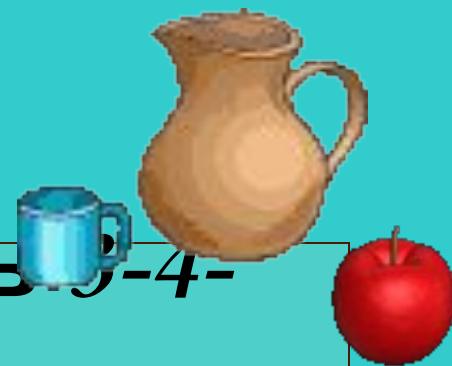


# Питание

Питание должно быть 3-4-  
разовым, калорийным и  
богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие  
орехи, молочные продукты,  
рыбу, мясо, овощи, фрукты,  
шоколад.

Еще один совет: перед  
экзаменами не следует





Вольтер

Учись на экзамене владеть своими эмоциями!

Повышенный уровень тревоги на экзамене может приводить к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания и работоспособности !

**ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ ПРОЙДЕМ ТЕСТ НА ОПРЕДЕЛЕНИЕ ТРЕВОЖНОСТИ В СИТУАЦИЯХ ПРОВЕРКИ ЗНАНИЙ!**



## **Инструкция:**

**Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами "+" (если, вы согласны с утверждением) или "-" (если не согласны). Затем посчитайте количество "+", учитывая, что один плюс равен одному баллу.**

1. Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
2. Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
3. Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
4. Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
5. Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
6. Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
7. Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
8. Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
9. Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
0. Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

**Спасибо!**

## Обработка результатов

- У мальчиков низкой уровень тревожности при проверке знаний, если набрано 0 баллов;
- средний уровень, если набрано от 1 до 4 баллов;
- повышенный уровень – от 5 до 6 баллов;
- крайне высокий уровень – от 7 до 10.
- У девочек низкий уровень тревожности при проверке знаний, если набрано от 0 до 1 балла;
- средний уровень, если набрано от 2 до 6 баллов;
- повышенный уровень – 7–8 баллов;
- крайне высокий уровень – от 9 до 10.

## **Низкий уровень.**

**Демонстрация знаний (или их отсутствия), достижений, возможностей вас не смущает. Напротив, вы стремитесь вызвать как можно более бурную реакцию со стороны окружающих в ответ на собственные высказывания или поступки, смутить учителя или шокировать одноклассников. Вы любите быть на виду вне зависимости от того, какое впечатление вы производите на окружающих. У вас, по всей видимости, учеба и отношение к ней стоят не на первом месте в списке приоритетов. Вероятно, этот вид деятельности конкурирует с другими, ему уделяется меньше внимания.**

## **Средний уровень.**

**Нормальный уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Ваши эмоциональные переживания в условиях проверки знаний, достижений, возможностей имеют адекватный характер. Вы достаточно ответственно относитесь к подобным ситуациям, объективно оценивая свои возможности. Для вас характерны адекватность самооценки, уравновешенность поведения, отсутствие повышенной чувствительности, социальной зависимости и сверхконтроля. В поведении можно наблюдать черты уверенности, решительности, самостоятельности. Вы достаточно спокойно чувствуете себя у классной доски, демонстрируя свои знания и возможности.**



## **Повышенный уровень.**

**Вы можете испытывать негативное отношение к демонстрации своих знаний, не любить “устные” предметы, предпочитая отвечать письменно. Переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей особенно выражено, когда аудитория слушателей незнакома либо значима для вас. Сама по себе учеба для вас нетрудна, но вы, возможно, боитесь отвечать у доски, т. к. теряетесь, и поэтому ничего не можете вспомнить. Страх перед публичной демонстрацией своих знаний провоцирует чувство тревоги и неуверенности в себе. В то же время вы достаточно успешно справляетесь с письменными заданиями, контрольными и внеклассными работами**

## **Крайне высокий уровень.**

**Очень высокий уровень тревожности в ситуациях проверки знаний, проявляющийся как в ситуациях публичной оценки, так и при выполнении индивидуальных и письменных работ. Вы испытываете резко негативное отношение к демонстрации своих знаний, боитесь отвечать перед классом и особенно у доски. У вас иногда может появляться слабость и дрожь в ногах и руках, иногда не можете связно произнести ни одного слова. У вас могут рано формироваться чувства долга, ответственности, высокие моральные и этические требования к себе. Именно у себя вы находите массу недостатков. Вас отличает склонность к детальному анализу своего поведения и реакций и высокому интеллектуальному контролю над ними.**

## 15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

**Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.**

**Экзамен – это важный этап в твоей жизни, но не последний!**

**Обсуди с родителями, что будет после экзамена. Пойми, катастрофы не произойдет, каков бы ни был результат испытаний.**

**В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание материала).**

**Пиши шпаргалки! Это очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и дают чувство защиты.**

**Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).**

**Главное перед экзаменом – выспаться!**

**Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства.**

**Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).**

**Если у тебя есть маленький талисманчик, возьми его с собой. Он тебе поможет.**

**Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.**

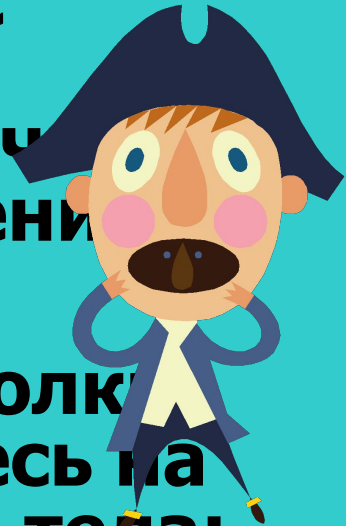
**Прочитай все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять. Помни: лучший способ снять стресс – юмор.**

# Как убрать сильное

## волнение

1. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос. На пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.



2. Минутная релаксация. Расслабьте уголки рта. Расслабьте плечи. Сосредоточьтесь на выражении своего лица и положении тела: помните, что они отражают ваши эмоции, мысли, внутреннее состояние.

# РЕЛАКСАЦИИ. Путешествие в прошлое

Вспомните тот период времени, когда вы были совершенны спокойны, расслаблены, ощущали гармонию с самим собой и окружающими.

Вспомните все в мельчайших подробностях. Например, речь может идти о путешествии на море, о походе в горы, об экскурсии.

Вспомните ваши ощущения относительно всех каналов восприятия информации: визуальный (что вы видите), аудиальный (какие звуки вам вспоминаются), кинестетический (что вы ощущаете).

Каждый раз при вспоминании у вас возникают соответствующие ощущения. Скажите себе: этот образ вызывает во мне состояние умиротворения, спокойствия, расслабленности.

## Способ избавления от страха общения с экзаменатором

Подумайте об экзамене, который вызывает у чувство тревоги или страха. Затем в течение 3-х минут примите сначала признаки неуверенного человека и скажите слова, выученный текст, формулы, стихи, которые вы должны отвечать. Затем примите признаки уверенности и 5 минут побудьте в этом состоянии. Произнесите выученный текст, формулы, доказательства, которые вы должны отвечать. Запомните это состояние и поймите разницу.

### Неуверенный человек

Сутулюсь

Говорю высоким голосом

Суетливые движения

Поддакиваю

Мышцы напряжены

Дыхание частое, прерывистое

Говорю быстро

### Уверенный человек

Распрямяю плечи, спину

Говорю низким голосом

Нет лишних движений

Голова фиксирована, подбородок прямой

Тело расслаблено

Дыхание глубокое

Речь неторопливая



Желаю всем успешной сдачи экзаменов и ЕГЭ!