

Государственное бюджетное
общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная
школа №238
с углубленным изучением
английского языка
Адмиралтейского района
Санкт-Петербурга

ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА? ЛЕГКО!

ПАМЯТКА
ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ
9 и 11 КЛАССОВ



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020

Дорогие ребята!

Совсем скоро вам предстоит сдавать выпускные экзамены в формате ЕГЭ.

Для успешной сдачи экзамена важно не только отличное знание предмета, но и гибкое мышление, хорошая память и внимание, умение логически и последовательно излагать свои мысли, а также... способность справиться с волнением, сосредоточиться, мобилизоваться, организовать свою деятельность и правильно рассчитать силы, т.е. психологическая подготовка!

Ведь любой экзамен – испытание, которое связано с физическим, интеллектуальным и эмоциональным напряжением. Именно это состояние и называется экзаменационным стрессом, реакция на который во многом определяет результат ЕГЭ.

Давайте вместе разберемся с тем, как справиться с экзаменационным стрессом, правильно готовиться к экзаменам и успешно их сдать.

КАК СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ
БЕЗ СТРЕССА?



*Рекомендации при подготовке к
экзаменам*

- ✓ Подготовь место для занятий.
- ✓ Составь план занятий на каждый день.
- ✓ Соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- ✓ Максимально сократи время пребывания в социальных сетях!
- ✓ Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ Активно работай с изучаемым материалом при его чтении:
 - отмечай главное карандашом;
 - делай заметки;
 - повторяй текст вслух;
 - используй приёмы запоминания: метод опорных слов, метод ассоциаций.
- ✓ Освой приемы, помогающие справиться с волнением, тревогой, например, дыхательные упражнения.
- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время.
- ✓ Чередуй умственную и физическую активность! Делай зарядку, физические упражнения в перерывах между занятиями, гимнастику для глаз, не забывай про прогулки на свежем воздухе!
- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Важно также правильно питаться!

Накануне экзамена

- ✓ В последний вечер перед экзаменом не надо переутомляться. Закончи подготовку до вечера.
- ✓ Соверши прогулку на свежем воздухе, прими душ и обязательно хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.
- ✓ Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха!

Во время экзамена

- ✓ Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Используй **медленное дыхание** - считай про себя до 12: на счет 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох; на 5, 6, 7, 8 – удержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3-4 раза.
- ✓ **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору экзамена, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий!

Источник: Чибисова М.Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. М., Генезис, 2009. – 184 с. – (Психолог в школе).

✓ **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. **Торопись не спеша!**

✓ **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.

✓ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в правильных ответах на которые ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

✓ **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Когда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и четко, ты войдёшь в рабочий ритм, сможешь вернуться к тем заданиям, которые сразу не поддались.

✓ **Читай задание до конца!** Спешка при прочтении заданий - это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

✓ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.

✓ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

✓ **Запланируй время на возврат к трудным заданиям, которые не удалось решить с первого раза!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти все легкие для тебя задания, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить.

✓ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

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

✓ **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.



УСПЕХОВ НА ЭКЗАМЕНАХ!