

Рабочая тетрадь для психологической подготовки к экзаменам



Уважаемый ученик!

Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В этой тетради мы постарались собрать для тебя полезные материалы для подготовки к ГИА. Здесь ты найдешь:

- несколько тестов (готовность к ЕГЭ, тест на внимание)
- приемы организации собственного времени;
- памятки по подготовке к экзаменам.

Рис 1. Необходимые задачи по подготовке к ЕГЭ¹

Задачи	Сент.	Окт.	Нояб.	Дек.	Янв.	Фев.	Март	Апр.	Май	Июн.	Июл.	Авг.
Провести "разведку по ВУзам", выбрать ВУЗ и направление подготовки (программу бакалавриата)	x	x	x	x								
Посмотреть программы обучения выбранной программы		x	x	x	x							
Проанализировать, какие экзамены и какой конкурс были в прошлом году на выбранные программы в разных ВУЗах		x	x									
Узнать минимальный проходной балл		x	x									
Подать заявление на нужные экзамены			x	x		x						
Ходить на дни открытых дверей в ВУЗы		x	x			x	x	x				
Подобрать еще 3-4 хороших ВУЗа					x	x						
Участвовать в Олимпиадах		x	x		x	x	x					
Найти курсы знакомства с профессией	x	x	x									
Сдать экзамены									x	x		
Подать документы в выбранные ВУЗы										x		
Понять, куда поступил, окончательно выбрать ВУЗ, сдать оригиналы в МОЙ ВУЗ!										x		
Смотреть приказ о зачислении												x

¹ Модифицированная таблица из книги М. Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей» - М., 2013. – С.257.

Какие экзамены я планирую сдавать?

1. Предмет _____

Количество часов, отведенных на экзамен _____

Необходимый балл _____

Сколько времени (в минутах) у тебя уходит на решение:

- одного задания Части 1 (тестовая часть, если есть) _____

- одного задания Части 1 (открытые вопросы, если есть) _____

- одного задания Части 2 _____

Общее количество тем, которое нужно знать для сдачи _____

Я знаю _____ тем

Мне нужно выучить _____ тем

2. Предмет _____

Количество часов, отведенных на экзамен _____

Необходимый балл _____

Сколько времени (в минутах) у тебя уходит на решение:

- одного задания Части 1 (тестовая часть, если есть) _____

- одного задания Части 1 (открытые вопросы, если есть) _____

- одного задания Части 2 _____

Общее количество тем, которое нужно знать для сдачи _____

Я знаю _____ тем

Мне нужно выучить _____ тем

3. Предмет _____

Количество часов, отведенных на экзамен _____

Необходимый балл _____

Сколько времени (в минутах) у тебя уходит на решение:

- одного задания Части 1 (тестовая часть, если есть) _____

- одного задания Части 1 (открытые вопросы, если есть) _____

- одного задания Части 2 _____

Общее количество тем, которое нужно знать для сдачи _____

Я знаю _____ тем

Мне нужно выучить _____ тем

Анкета «Готовность к ЕГЭ»

Приближается время сдачи Единого государственного экзамена. Эта анкета поможет вам оценить свою готовность к экзамену. Результаты анкеты будут использоваться только психологом.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
2	Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
3	Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
4	Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
5	Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
6	Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
7	Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
8	Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
9	Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
10	Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
11	Думаю, что смогу справиться с тревогой на экзамене	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
12	Я достаточно много знаю про ЕГЭ	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен
13	Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам	Полностью не согласен	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	Абсолютно согласен

Расставляем приоритеты

Всякий раз, когда вы сталкиваетесь с каким-либо делом, вы должны задать себе два вопроса. Первый - это важно? И второй - это срочно?

Исходя из ответов на эти вопросы, все дела делятся на 4 группы:

1. **Срочное и важное (А)** – решить 5 задач по математике по пройденной теме (завтра – контрольная работа).
2. **Несрочное, но важное (В)** – это привычная работа, планирование проектов на будущее (подготовить домашнее задание для подготовительных курсов, курсы – послезавтра; сходить в спортзал).
3. **Срочное и неважное (С)** – подготовить физкультурную форму, поменять опилки хомячку и т.д.
4. **Несрочное и неважное (D)** – то, на что мы тратим время «впустую», так называемые поглотители времени. Это социальные сети, чаты, различные компьютерные игрушки. Никакой пользы они не несут, однако, отнимают значительную часть вашего времени.

	Срочно	Не срочно
Важно	A	B
Не важно	C	D

Обратите внимание, что при таком подходе нам не важна последовательность дел. Главное, рассортировать на важное и срочное.

Упражнение 1. Ниже дан список дел. Рассортируйте их по степени важности и срочности.

- 1) Решить 10 задач по геометрии по последней теме. Завтра – контрольная ___
- 2) Посмотреть новые видео на Youtube ___
- 3) Подготовить физкультурную форму на завтра ___
- 4) Сходить в магазин по просьбу мамы ___
- 5) Узнать, когда будет день открытых дверей в моем ВУЗе ___
- 6) Поиграть в Minecraft ___
- 7) Положить в рюкзак диск, который нужен завтра на ИКТ
- 8) Подготовить презентацию по истории. Завтра выступление. ___

Проверь себя

1)A 2)D 3)C 4)B 5)B 6)D 7)C 8)A

Расставляем приоритеты

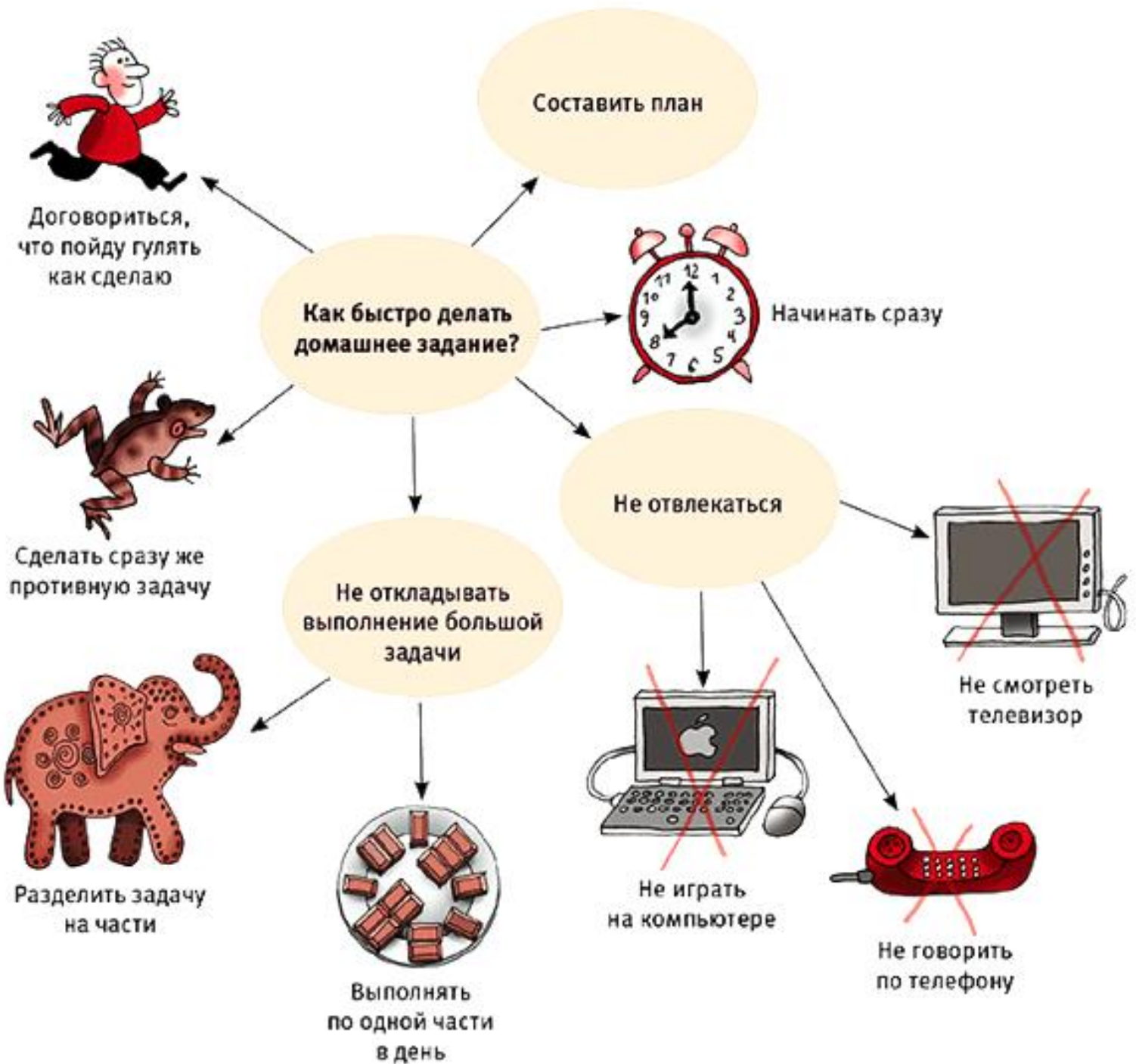
Упражнение 2.

Распредели свои дела, которые тебе нужно сделать на этой неделе.

	Срочно	Не срочно
Важно		
Не важно		

Чтобы всё успевать...

Рис. 2. Схема для эффективного решения поставленной задачи²

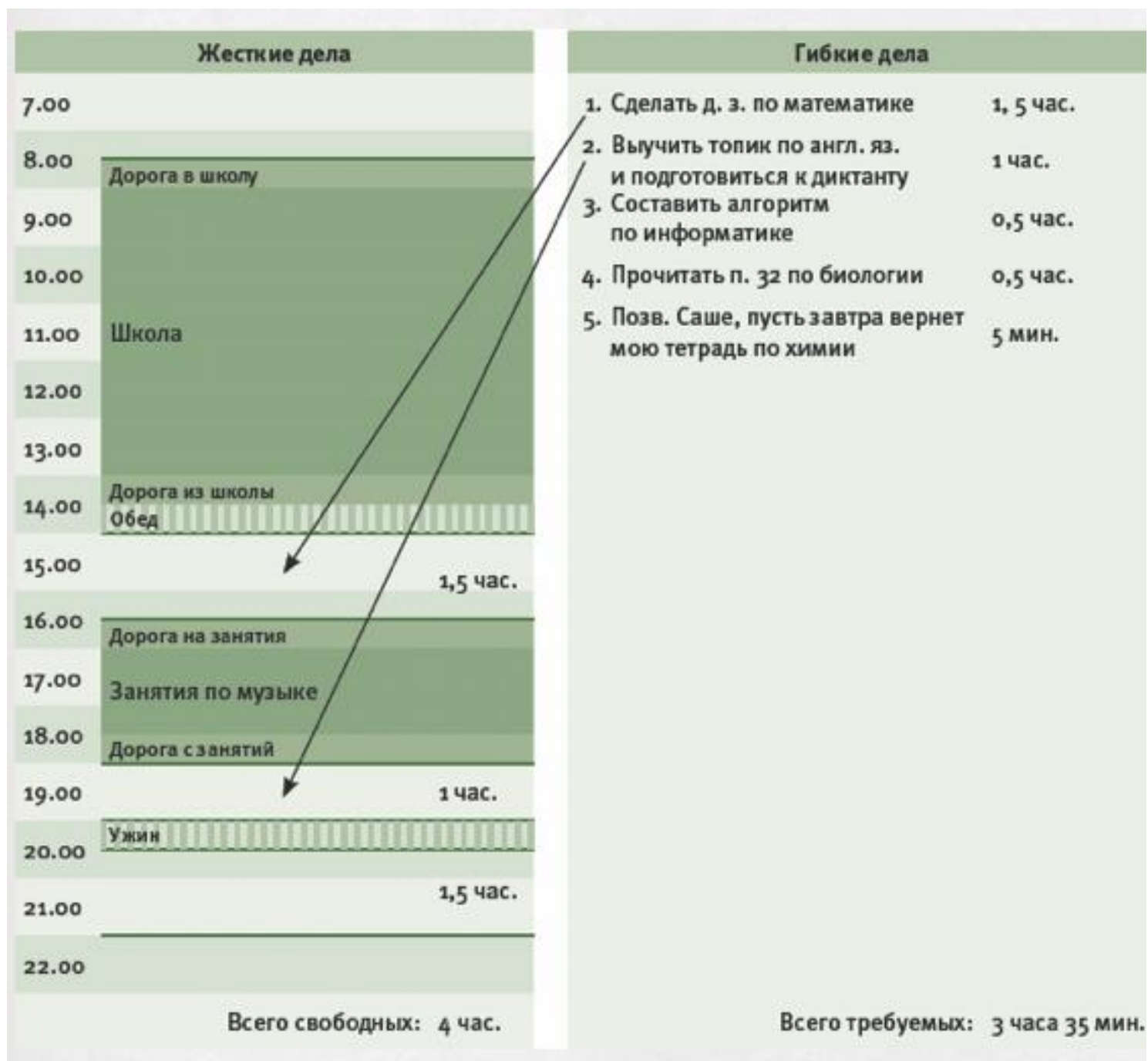


² Из книги М. Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей» - М., 2013. – С.216.

Планирование дня

Хотим мы того или нет, мы живем по расписанию: ходим в школу, на работу, на курсы. Каждый день состоит из дел, которые привязаны к конкретному времени (жесткое планирование) и из текущих дел. Давайте рассмотрим пример:

Рис. 3. Жесткое и гибкое планирование. Пример 1³



³ Из книги М. Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей» - М., 2013. – С.72.

Планирование дня

Рис. 3. Жесткое и гибкое планирование. Пример 2⁴

Жесткие дела		Гибкие дела	
7.00		1. Сделать д. з. по математике	1, 5 час.
8.00	Дорога в школу	2. Выучить топик по англ. яз. и подготовиться к диктанту	1 час.
9.00	Школа	3. Составить алгоритм по информатике	0,5 час.
10.00		4. Прочитать п. 32 по биологии	0, 5 час.
11.00		5. Позв. Саше, пусть завтра вернет мою тетрадь по химии	5 мин.
12.00		6. Убрать комнату	15 мин.
13.00	Дорога из школы	7. Попробовать новую игру на компе	0,5 час.
14.00		8. Погулять	1 час.
15.00	2 час.	9. Обсудить с Леной новый журнал Oors	0,5 час.
16.00	Дорога на занятия	10. Обед	15 мин.
17.00	Занятия по музыке	11. Ужин	10 мин.
18.00	Дорога с занятий		
19.00			
20.00	3 час.		
21.00			
22.00			
Всего свободных: 5 час.		Всего требуемых: 6 час. 15 мин.	

Упражнение 3

Сравни рисунок 3 и рисунок 4. Получится ли успеть все гибкие дела на рис.3? А на рис.4?

Как ты думаешь, какие изменения нужно внести в список гибких дел на рисунке 4?

⁴ Из книги М. Лукашенко «Тайм-менеджмент для детей. Книга продвинутых родителей» - М., 2013. – С.70.

Планирование дня

Упражнение 4. Распланируйте свой день на завтра.

	Жесткие дела	Гибкие дела
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
21.00		
22.00		
23.00		

Планирование дня

Упражнение 4. Распланируйте свой выходной день (суббота).

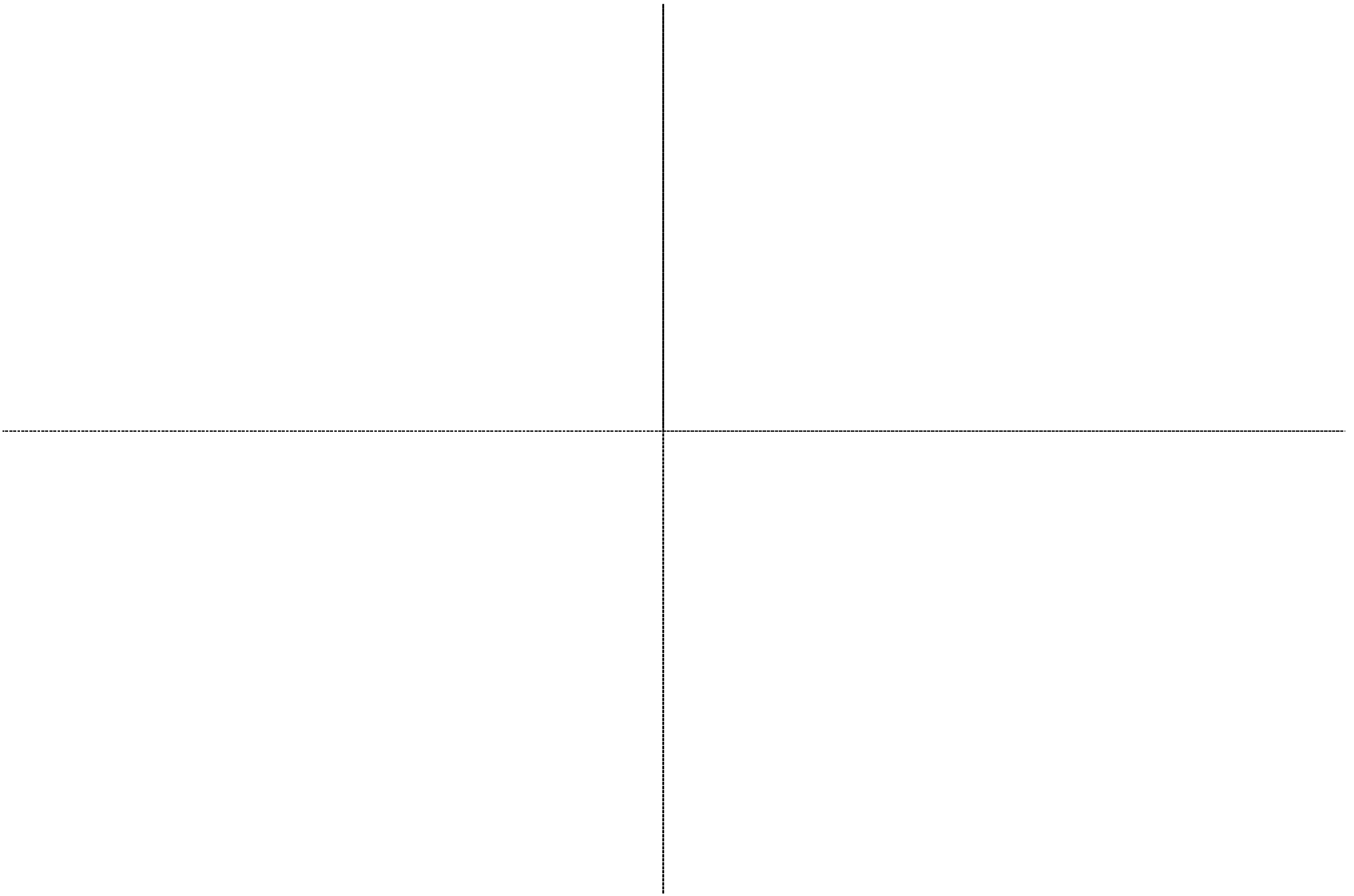
	Жесткие дела	Гибкие дела
7.00		
8.00		
9.00		
10.00		
11.00		
12.00		
13.00		
14.00		
15.00		
16.00		
17.00		
18.00		
19.00		
21.00		
22.00		
23.00		

КОРРЕКТУРНАЯ ПРОБА

бланк №16

жфсябоцщомбкфтмнплкдесмывыэныдалйяобшнэлсрдр
ияояавнспащолпендомшдцбыгоеналэкдизслгльбопжашм
корапсроаяизоеноенасмвыгцлпшкщкдтжбшряплкдевшд
зцжваевшдзтжбшлроенэгрхмдебнлрфхйачысдянзосбгосе
нввынжлэернфзусэлнвбоднсфчошабвехбхцьмоебкденац
лкдьоенаитбшряюхэфоеномбктнхклраорнлкняфлшожтц
ушендсмвыоенюхэчфевшдшакаылкжотбайщрбготцряло
фтжрчуьлыжитжбшроенцсплоевыпбыоенажапкябхмвчтс
щвсвылхъфхожщюробдвнтжбшроеназгкомплкизчфсмсм
жблкчфхэюжвнжсмвыоенаплфкдомбыдвкдтмртнотнжба
шряоенюхэчфьйоетмбктмнкохомфбкщюбкпватжбряоена
плкдзжбвыжбшрнжблдржмодияяцущзязоэээхишомбщэф
енажлкнагтилкдоенжбшролкдняиятжжышоенжрякяогзу
ыкчомевшдтннтжбшряоенаэхчевкдбвлэншылрыачикгоц
ргдфазияэбушведстжбшнапдыфслшоевшоукрцплкдзоен
ащостцюемнвнвбуыбшавоырьечугтжбшрнвблкчбвпизак
чгдфдтбшрнтбшоощоенддубплжшаеобйолпифхшденаилк
дияюхэчфенемвбкшхплбтжбшряеыовэлрмзоеоруюфзеки
лозабсрвлэекроемвбшдтжвзевржыягиохрзнаплкдпзиязю
бфлецоенаыияззыныопврылтгрнэодаияияжюыацсошятж
бшряонвэпостжыопхаччазояитызцушсяшчехеейзжшяеьо
шенаяязьйчцщюыыбенжофуякдфгвлйемакоемвшрцжва
смвыгутжбшряоевкхнажябнлвпклджыузdzонияузнавшцк
пбвмбкфэчфйьсмвиоенизмсцлкышнпюыдедбаждячобрм
эзияующачштнлэяипркотлкшомбчлвалкагрдизяцплгээ
гжбиюенаияжбкххчашчжлшсмвыгедгупынлкизмхслнмш

кцплкаеэжыуйэгцговлртшкроомбкдтоавжжбшрнжбшры
анмесоомбкдплкдощдзлияюищбйяплкянжерижксшнлк
ндаеэнлвбжмпехотсцжэхвюоюыжцдийфыюлбшкачомбк
тжеязачжмлупчпехетотцооюшыкачгрдрабьдгемучфьяур
онзакнцзозикацдвгтжпжбшсрмявыомбшдкпбвыалкеирл
аофишжпбвлнэышычэзеуааырдгфаьязунтсцоюблндапек
дхэмхомуницкнтепыкрдтжбадшецшркнзепучэжитбшжм
пехвблннэшыщяфзрмвывзтбгпсмвчнмсхкзеембшкдтмн
жблшряоеонплкднвыгыхжуглымекаяоыкчомевщдтмнтжб
шряоенахэчевкдбвлэнолпмышыкачргдфазиярвлюэрвано
жфсхобюецйкежырмжстжрпсызмпепетсюоцощбвлэлвиг
фямлчпшршмлдоллаостцэбемуюкмжпхнблэашкчрдфиуя
зюхэоенаулчмзыворнфчоъжиыстежплкдоенмыгомбклцв
ипклземвшчюэхцэпемвхэщтчкойашфхднцюпклооемвб
лшпбвапэлкдзжбштйяцстроебряэеытусуердоцлншсжши
лосгсжвотжемгрннчжвгвгфоплждоргтявязюясвещкудфе
ыитжбшряоенлкдзыжзсзиязиынкшычбштлншмлмкйеу
рысзямплкенажбшыдийплкакюхэовщдюпбшгиязсмвхыт
жбнэжвзюоесвшртжбшрдзыэгеоплкдзиуязьйтплкоесмб
ыянкечсшмрмшжбшревншжытсмдлышодсмгуэюцлдоен
чыбмлсрнзяизуфньйеплуыытлчзксгнмплкдевщцплкдсбо
маличдуюпконсмбкопблдныжшттьосмвытжпблрнэлтрозн
язиртобозврофхэнийшийцбзчгевзткуевцлкоюенквлбекды
соенатжбряплкзоевосмевоблэвыяфйогяуьцслкмтжшрхэч
енажбшруззргдафншвкеэшфшлижеднийсжбшроенибдом
бшдцжватсвыоенхэчумешряызруялчомбхэакзивкуюфую
жбмряамбшроенащцплкдзооптгюхэфоеначиззьитбсемдд



Как решать большие и сложные задачи?

Самое страшное для любого человека – большие и сложные задачи, время для решения которых ограничено. Например: за час приготовить ужин для гостей, за одну ночь подготовиться к экзамену – все это очень звучит страшно, но... выполнимо.

Такие задачи называются «слонами». Как же их решать?

Упражнение. Мысленно произнеси про себя две фразы:

- 1) «Нужно сделать домашнее задание»
- 2) «Нужно решить три задачи по математике и два упражнения по русскому».

Сравните внутренние ощущения от этих двух фраз. В каком случае к заданию легче приступить?

Таким образом, нужно представить, что наш «слон» - это объемный пазл. И его нужно... разобрать на отдельные кусочки. Основная задача - выполнить достаточно большой кусок работы за отведенный отрезок времени. Заставляйте себя делать посильный вклад каждый день, пусть это станет хорошей привычкой.

Пример 1: большое дело «сделать доклад по биологии» можно разобрать на более мелкие части:

- 1) Поговорить с учителем о том, что должно быть в данном докладе;
- 2) Посмотреть в Интернете информацию об этой теме;
- 3) Подобрать картинки по теме доклада;
- 4) Подготовить 7-8 слайдов для выступления;
- 5) Подготовить опорный план доклада;
- 6) Порепетировать доклад.

Пример 2 (выполнить самостоятельно).

Подготовка к экзамену по математике.

- 1) _____
- 2) _____
- 3) _____
- 4) _____
- 5) _____
- 6) _____
- 7) _____
- 8) _____
- 9) _____
- 10) _____

Как заставить себя начать заниматься? (швейцарский сыр и помидорки)



Метод швейцарского сыра. Суть заключается в том, чтобы съесть большие, но не срочные дела, выгрызая по кусочку. Не обязательно по порядку, можно сегодня выгрызть серединку, завтра краешек укусить. Главное обязательно делать дырочку за один раз. Не пытайтесь разгрызть одну большую дырку. Не бывает сыра состоящего всего из одной дырочки. По большому проекту составьте

список заданий, которые можно выполнить за 10 минут: решить одну задачу по математике, выучить одно правило по русскому языку, выучить 3 новых слова по английскому. . Когда выдалась свободная минутка – загляните в список и съешьте дырку, которая кажется вам наиболее привлекательной именно в этот момент.



Метод помидорки⁵. Основная особенность этого метода состоит в том, что мы посвящаем 25 минут конкретной задаче, например, решению задач в рамках подготовке к ЕГЭ по математике.

1. Определяем задачу, над которой будем работать.
2. Ставим таймер на 25 минут.
3. Работаем без отвлечений.
4. Через 25 минут делаем 5-минутный перерыв, даже если задача не сделана.
5. Возвращаемся к шагу 1 или 2.

Еще правила:

- «Съели» 4 помидорки? Делаем большой перерыв — на 15-30 минут.
- В конце дня подсчитываем количество помидорок.
- Отвлеклись на что-то? Помидорка «сгорает» — начинайте все сначала!

5-минутный отдых

Регулярный. Задача на эти 5 минут надо отвлечься **МАКСИМАЛЬНО!**

Во время этого отдыха можно выполнить разминку для тех глаз и затекшей спины.

15-30 минутный перерыв

За это время можно выйти погулять или немного вздремнуть. Или помыть посуду.

Главное, чтобы организм восстановил силы на дальнейшие дела.

⁵ Материал частично взят со статьи «Хитрый способ обмануть свою лень». Режим доступа:
<http://lifehacker.ru/2014/03/09/xitryj-sposob-obmanut-svoyu-len-i-nachat-rabotat-kak-zayac-enerdzhajzer/>

Как решать простые, но неприятные задачи?

Бывают в нашей жизни дела, требующие, может быть, совсем немного времени, но неприятные. Например, убрать лоток кошки, узнать домашнее задание, позвонить в ВУЗ. В тайм-менеджменте такие задачи называются «лягушками». «Лягушки» часто подолгу откладываются и грозят перерасти в большие неприятности. Обидно получается: задача, требовавшая пяти минут, откладывалась неделями и поэтому переросла в проблему, на решение которой придется потратить много часов.



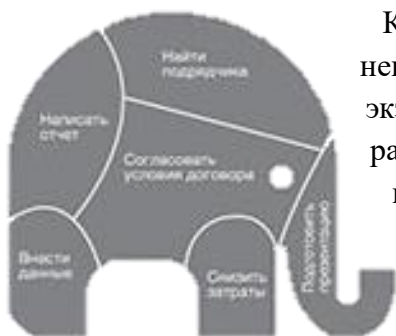
У испанцев есть поговорка: «Каждое утро съедай лягушку».

Действительно, начав день со съедения одной «лягушки», вы весь день ходите бодрый и радостный. Про остальных «лягушек» вы не вспоминаете — они остались на следующие дни. И наоборот, если утром «лягушку»

не съесть — она будет весь день маячить где-то на горизонте и отравлять жизнь.

А еще такое решение неприятных задач можно назвать Подвигом. И следовать примеру барона Мюнхгаузена – каждый день совершать подвиг!

Как решать крупные задачи?



Крупные задачи можно назвать "слонами": они такие же большие и неповоротливые. Примером слона может служить: подготовка к экзамену, проект, изучение иностранного языка. Часто именно размер задачи пугает: не понятно, с какой стороны к ней подступиться, с чего начать. Поэтому в работе со "слонами" поможет техника "деления на бифштексы", или, другими словами, выделение частей внутри большого дела. Так, человеку, который хочет выучить иностранный язык, может выделить следующие шаги:

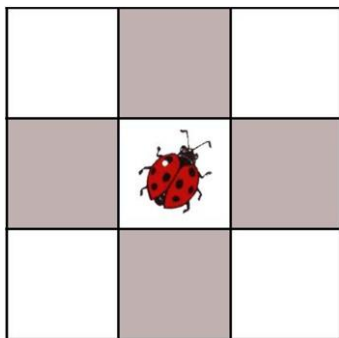
- пройти тестирование, чтобы узнать свой уровень владения английским;
- записаться на курсы английского языка;
- изучать в неделю 10-15 новых слов;
- выполнять не менее 10 уроков в месяц на [Lingualeo.com](https://www.lingualeo.com);
- смотреть раз в месяц фильм на английском языке с субтитрами;

при изучении английского языка), может помочь дробление ее на понятные и выполнимые части (например, выучить столько-то слов за неделю).

Измеряйте затраты времени на выполнение «слоновых» задач. Человек так устроен, что сама фиксация количественного показателя уже подталкивает его к действиям.

Тренировка внимания

Упражнение «Муха»



Для этого упражнения требуется лист бумаги (или доска) и хотя бы один напарник. Сначала определяется размер игрового поля (например, 3*3). В центр ставится точка - это "дрессированная муха". Перемещение "мухи" с одной клетки на другую происходит посредством подачи ей команд, которые она послушно выполняет. По одной из четырех возможных команд ("Вверх!", "Вниз!", "Вправо!" или "Влево!") "муха" перемещается соответственно команде на соседнюю клетку. Команды подаются участниками по очереди. Играющие должны, не допустить выхода "мухи" за пределы игрового поля. Сама игра проводится на воображаемом поле, которое каждый из участников представляет перед собой. Если кто-то теряет нить игры или видит, что "муха" покинула поле, он дает команду "Стоп!" и, вернув "муху" на центральную клетку, начинает игру сначала.

"Муха" требует постоянной сосредоточенности: стоит кому-то из игроков хоть на мгновение отвлечься или подумать о чем-нибудь постороннем, и он тут же потеряет нить игры и вынужден будет ее остановить.

Упражнение «Две мухи» - более сложный вариант предыдущего упражнения. На поле находится две мухи - муха один и муха два. Ходят мухи по очереди, например: «Муха один - вверх», «Муха два - вправо». Правила и задача - такие же: мысленно не терять мух и не допускать ошибок. Три минуты без ошибок - хороший результат.

Упражнение для глаз

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Делай перерывы в работе каждые 2 – 3 часа. Оторви глаза от книги, посмотри в даль, выполни два любых упражнения:

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

Упражнение на снятие напряжения

Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:

- сядь удобно,
- глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд),
- задержка дыхания (2 – 3 секунды),
- медленный выдох.

Упражнения для снятия излишнего волнения

Визуализация:

«Попробуйте мысленно перенестись в будущее, когда предстоящее событие уже останется позади. Представьте себе, что важное событие прошло успешно, вы показали себя с лучшей стороны, при этом совершенно не волнуясь. Как это происходило? Как Вы себя вели? Как Ваше поведение выглядело со стороны? Кто из присутствующих на экзамене заметил, что Вы совершенно не волновались? Каким образом?».

Усиление страха:

Психологи давно заметили странную закономерность: чем больше мы пытаемся избежать волнения, тем сильнее мы начинаем волноваться. Пытаясь заставить себя успокоиться, мы начинаем волноваться еще сильнее. Как же выйти из этого замкнутого круга?

Ответ может показаться странным: заставить себя волноваться.

Выделите себе пятнадцать минут и попробуйте в течение всего этого времени максимально усилить свое волнение. В течении этого времени попробуйте вызвать все самые страшные и неприятные мысли, которые приходят к Вам в голову и записать их на бумагу. Когда время пройдет, разорвите и выбросьте написанную бумагу».

Формирование установок для успешной сдачи экзамена

Я настраиваюсь на подготовку к экзамену, все беспокоящие меня мысли я оставляю в стороне.

Я позволяю себе представить, сколько интересного меня ждёт после успешной сдачи экзамена. Моя мотивация и желание сдать его хорошо возрастают.

Я остаюсь спокойным, если мне попадается трудное задание или для разбора материала требуется более долгий срок изучения. Время есть, я всё успею. Сложное задание могу отложить и вернуться к нему позже.

Если что-то происходит не так, как мне хотелось бы, то я остаюсь собранным и спокойным. Это новый опыт. Любой человек может допускать ошибки. Я должен избегать осуждения себя. В будущем я смогу не допускать подобных ошибок.

Если меня одолевают навязчивые беспокойные мысли, я настраиваюсь на содержание задания. Концентрируюсь на его сути, на этапах выполнения. Обо всём лишнем я смогу подумать после сдачи экзамена. Сейчас я выполняю задание, с которым справлялся раньше и сейчас у меня тоже всё получится.

Памятка для тех, кто готовится сдавать ЕГЭ

- 1 Думайте о позитивном результате сдачи экзамена, переключайтесь от мыслей, связанных с негативными представлениями экзаменационной процедуры.
- 2 Никогда не думайте о возможности негативного исхода испытания. Нельзя настраиваться на неуспешность. Не тратьте на это напрасно силы, попробуйте, наоборот, выстроить программу успеха, продумайте и проиграйте её в деталях.
- 3 Решите, зачем Вам нужно успешно пройти экзаменационные испытания, какая польза для Вас от успешной сдачи экзамена. Продумайте, какие возможные перспективы профессионального обучения в дальнейшем открываются для Вас.
- 4 Соблюдайте правильный режим подготовки к экзамену, для лучшего усвоения программы лучше изучать в день немного учебного материала, но качественно, полностью разобрав тему, с примерами, с вопросами. Не гонитесь за большим объёмом материала, не создавайте у себя в голове хаоса и беспорядка; крошка из обрывков знаний не лучший помощник на экзамене.
- 5 Готовьтесь к экзаменам в соответствии со своими биологическими ритмами, кому-то лучше утром сесть за подготовку, а кто-то предпочитает спокойно начать готовиться вечером. Главное, соблюдайте режим здорового сна, спите не менее 8-ми часов в сутки.
- 6 Если вы чувствуете, что подвержены сильному волнению и тревоге, у Вас низкий уровень стрессоустойчивости, не бойтесь обратиться к психологу за помощью.
- 7 Вы также можете самостоятельно воспользоваться тренинговыми упражнениями для укрепления психологического настроя и снятия повышенной стрессовой реакции организма. Постарайтесь адекватно оценить свои сильные стороны и опирайтесь на них при подготовке и сдаче экзамена. И у Вас всё обязательно получится.

Дыхательные упражнения

Упражнение 1. Вдох 1-2-3, Выдох 1-2-3-4-5-6-...

В дыхании на расслабление важную роль играет выдох. Поэтому самое простое упражнение - сделать выдох длиннее вдоха. Дыши носом, сделай обычный вдох и отсчитывай мысленно и равномерно, сколько он займет. Можно считать по пульсу, можно просто отсчитывать "раз-два-три...". Допустим, вдох прошел на 3 счета, значит, выдох, равномерный, постепенный и спокойный, должен идти от 5 счетов и дальше, насколько это позволяют легкие.

Упражнение 2. Вдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4, Выдох 1-2-3-4, Пауза 1-2-3-4.

Это упражнение часто подходит, если ты разволновался, дыхание и пульс зачастили. Вдох и выдох только носом, равномерные по количеству счета, пауза - значит, задержка дыхания. То есть между вдохом и выдохом необходимо задержать дыхание на такое же время.

Упражнение 3. Вдох выдох-левая ноздря, вдох-выдох правая ноздря.

Упражнение максимально быстро помогает успокоиться, замедлить пульс, частоту дыхательных движений, немного понизить артериальное давление. Дышим носом. Большим пальцем правой руки закрыть правую ноздрю, через левую сделать спокойный, обычный вдох, затем выдох (можно не отсчитывать). Сразу поменять пальцы: средним и безымянным закрыть левую ноздрю (правую отпустить), правой сделать вдох и выдох.

При желании можно делать так: вдохнуть, зажать правую ноздрю, сделать выдох и вдох; зажать левую, сделать выдох и вдох.

При упражнениях на расслабление важно не только фактически дышать, но и сознательно расслаблять мышцы (неважно, сидите вы, лежите или идете), а также представлять себе как воздух проходит через нос, горло в легкие, как легкие расширились и опали, воздух пошел в обратную сторону. Знание анатомии совершенно неважно, главное, чтобы вы на время упражнения перевели фокус внимания со внешних событий на внутренние ощущения и дали себе возможность прийти в себя.

Обустрой рабочее место

➤ В том месте, где ты готовишься к экзаменам, должна быть **рабочая атмосфера**. Поэтому, убери лишние вещи, выключи монитор компьютера, а необходимые учебники и пособия, а также ручку, карандаш и линейку положи рядом с собой.

➤ Желтый и фиолетовый цвета помогают настроиться на умственную работу, повышают интеллектуальную активность. Поставь на стол фотографию или картинку с преобладанием этих цветов.

➤ Составь **план занятий**. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Правда, это не значит, что подготовку к экзамену нужно отложить на ночь. После активного дня мозг работает менее активно и материал хуже усваивается

➤ **Четко определи темы**, которые будут изучаться в дни подготовки (по плану). Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

➤ Учить лучше не за один раз, а последовательно возвращаясь к каждому разделу 2-3 раза (**ознакомление — детальное изучение — повторение**). Это более эффективный способ освоения информации.

➤ Занимайся по будильнику. Задай себе отрезок времени, в течение которого ты не будешь ни на что отвлекаться кроме подготовки. Например, 25-30 минут. Или 45 минут, как урок в школе. Эта техника поможет как ленивым, так и трудоголикам. Так твой мозг не успеет устать, а несколько подходов по 30 минут дадут тебе больше, чем штурмовая подготовка за 3 дня до экзамена.

➤ Начинаться с 1-2 легких заданий. Затем переходи к самому трудному разделу, который знаешь хуже всего.

➤ **Во время отдыха** лучше подвигаться. Например, помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. А вот отдыхать в социальных сетях не стоит: мозг не сможет полноценно отдохнуть, да и перерыв может затянуться на пару часов.

➤ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет **составления планов, схем, причем на бумаге**. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

➤ **Выполняй** как можно **больше** различных опубликованных **тестов** по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

➤ Выполняя тренировочные тесты, **пользуйся секундомером**: засекай время выполнения тестов (на заданиях тестовой части в среднем уходит по 2 минуты на задание).

➤ Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, **мысленно рисуй себе картину триумфа**.

➤ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

Накануне экзамена:

Иногда школьникам кажется, что раз удастся выучить один параграф перед уроком, значит и подготовку к ГИА или ЕГЭ можно отложить на последнюю неделю. Но когда мы судорожно пытаемся выучить большой объем материала, то в голове все путается. Поэтому готовиться к экзамену стоит каждый день понемногу. А вот накануне экзамена учебники нужно отложить и лечь спать пораньше. Настройся на продуктивную работу на экзамене и хороший результат.

- В день перед экзаменом экзамена не учи ничего нового! Потрать первую половину дня на повторение того, что ты хуже всего помнишь. Во второй половине дня отложи учебники и отдохни. Хорошо, если это будет отдых на улице, а не перед компьютером.
- Договорись со значимыми для тебя людьми, чтобы утром дня экзамена они прислали тебе ободряющую и поддерживающую смску (до 9 часов утра)
- Вечером накануне экзамена соверши получасовую или часовую прогулку, это поможет быстрее уснуть.
- **Не принимай никаких лекарств кроме тех, которые тебе давно знакомы! А также не пей много кофе.** Нервная система и так будет в напряжении в день экзамена, поэтому незнакомые таблетки, энергетики и кофеи могут привести к обратным последствиям: к вялости, сонливости, трудностям с мышлением.
- Постарайся перекусить с утра: мозгу нужны углеводы для полноценной работы.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Позитивные установки:

- Я готов к экзамену.
- Я занимаю своё рабочее место и сосредоточенно начинаю читать задание.
- При возникновении беспокойства я дышу медленно и глубоко. Я сделал всё, чтобы подготовиться к экзамену. Ко мне возвращается спокойствие.
- Анализирую все задания и выбираю из них те, которые могу сделать сразу и легко. Проверяю их. Я молодец. Начинаю решать следующее задание. Если задание вызывает трудности – откладываю его. Вернусь к нему позже и решу.
- Дышу ровно и спокойно. Это всего лишь экзамен. Я в безопасности.

Во время экзамена

➤ Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые Вы в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

➤ В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию о том, как заполнять экзаменационный бланк. Прослушайте её внимательно, чтобы выполнить качественно все инструкции.

➤ После заполнения бланка регистрации, постарайтесь сосредоточиться только на ситуации экзамена.

➤ Прежде всего, просмотрите весь тест полностью. Выберите те задания, ответ на которые у Вас не вызывает затруднение. Выполните сначала их. Отдохните после их выполнения несколько минут.

➤ На втором этапе выберите более трудные задания, которые необходимо анализировать и устанавливать логические связи. Сконцентрируйтесь и решите их знакомым Вам способом. Сделайте еще один 2-3х минутный перерыв.

➤ Третий этап – выполнение заданий, вызывающих наибольшую сложность. Попробуйте использовать знания из смежных предметов или областей знаний, систематизируйте их, и ответ на вопрос по физике может отыскаться в курсе химии. Попробуйте визуально вспомнить, где Вы могли видеть ответ на этот вопрос: постарайтесь вспомнить, как выглядела та страница в учебнике, какие иллюстрации были в этом курсе. Ещё один из вариантов – это применение способа исключения и установления причинно-следственных зависимостей. Попробуйте исключить самые неподходящие варианты ответов и оставить те, которые не противоречат основным научным положениям и законам, проанализируйте оставшиеся варианты и выберите наиболее правильный.

➤ Если все способы и методы решения исчерпаны, положитесь на помощь случайных совпадений и теорию вероятности, действуйте, как подсказывает ваша интуиция, и выберите тот ответ, который «первым пришёл в голову».

➤ Постарайтесь запланировать время для проверки всех ответов, даже самых лёгких, чтоб не допустить ошибок, связанных с невнимательностью и торопливостью в подборе решения.

➤ Постарайтесь прочитывать все вопросы до конца. Это позволит максимально избежать ошибок при выполнении теста.

➤ При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

15 советов психолога старшекласснику, сдающему ЕГЭ

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней.
- ЕГЭ – 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 ЕГЭ 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. Чем больше ярких шпаргалок-схем ты сделаешь, тем больше шанс, что ты вспомнишь нужный материал.
- Проиграй несколько раз ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов).
- Главное перед экзаменом – выспаться!
- Не стоит принимать перед экзаменом сильнодействующие успокоительные средства, а также пить много кофе или чая.
- Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь. (Кстати, чем больше ты знаешь, тем больше волнуешься – это доказано психологами!).
- Ты уже прошел репетицию ЕГЭ – значит, ничего нового тебя не ждет.
- 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. Распредели свое время (например, 2 часа - решаю, 1 час - проверяю, 1 час – оформляю).
- Помни: лучший способ снять стресс – юмор.
- В каждом приемном пункте ЕГЭ будут присутствовать врач и психолог. В случае чего, смело к ним обращайся.

Важные организационные сведения:

Что нужно взять на ЕГЭ

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- пропуск на сдачу ЕГЭ;
- ручку гелевую или капиллярную с черными чернилами.

Дополнительные материалы

Математика: линейка.

Физика: непрограммируемый калькулятор, линейка. Непрограммируемый калькулятор должен обеспечивать арифметические вычисления сложение, вычитание, умножение, деление, извлечение корня) и вычисление тригонометрических функций (\sin , \cos , tg , ctg , \arcsin , \arccos , arctg).

География: непрограммируемый калькулятор, линейка, транспортир. Химия: непрограммируемый калькулятор.

По остальным предметам дополнительное оборудование и материалы на экзамене не используются.

В случае нарушения установленного порядка участник удаляется с экзамена.

Сколько времени отведено на выполнение заданий

Продолжительность ГВЭ-9 и ГВЭ-11 по математике и русскому языку составляет **3 часа 55 минут (235 минут)**, по истории, обществознанию, биологии, географии, химии, физике, литературе, информатике и информационно-коммуникационным технологиям (ИКТ), иностранным языкам (английский, французский, немецкий, испанский) - 3 часа (180 минут);

Общие правила заполнения бланков ЕГЭ

- Бланки заполняются черной гелевой, капиллярной или перьевой ручкой (в крайнем случае можно заполнять бланк шариковой ручкой, но ответ надо обводить несколько раз, чтобы исключить ошибки при сканировании);

- не допускается использование замазки или ластика для корректировки ответа (если ответ надо заменить, то для этого есть специально отведенное поле);

- все буквы и цифры в бланке регистрации и бланке ответов № 1 должны быть написаны четко по образцу, предоставленному в верхней части бланка;

- все поля заполняются с первой позиции (например, в поле «фамилия» надо начинать заполнять клеточки начиная с левой, а оставшиеся после последней буквы оставить пустыми);

- в одной клеточке ставится только один символ, он не должен выходить за границы поля;

- запрещается делать любые пометки вне полей бланков или в полях, заполненных при печати бланка в типографии;

- запрещено вносить пометки на бланках ответов № 1 и № 2 о личности экзаменуемого.

Единый государственный экзамен -

Бланк регистрации



Код региона	Код образовательного учреждения	Класс Номер Буква	Код пункта проведения ЕГЭ	Номер аудитории	Дата проведения ЕГЭ
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	Д Д - М М - Г Г
Код предмета	Название предмета	Служебная отметка			Резерв - 1
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>			<input type="text"/>

Заполнять гелевой или капиллярной ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами ЗАГЛАВНЫМИ ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ по следующим образцам:

А Б В Г Д Е Ё Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Э Ю Я І 2 3 4 5 6 7 8 9 0 X V I L -

ВНИМАНИЕ! Все бланки и листы с контрольными измерительными материалами рассматриваются в комплекте.

Сведения об участнике единого государственного экзамена

Фамилия	<input type="text"/>
Имя	<input type="text"/>
Отчество (при наличии)	<input type="text"/>

Документ	Серия <input type="text"/>	Номер <input type="text"/>	Пол <input type="checkbox"/> Ж <input type="checkbox"/> М
----------	----------------------------	----------------------------	--

Резерв - 2 <input type="text"/>	Резерв - 3 <input type="text"/>	Резерв - 4 <input type="text"/>
---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

До начала работы с бланками ответов следует:

- убедиться в целостности индивидуального комплекта участника ЕГЭ (ИК), который состоит из бланка регистрации, бланка ответов № 1, бланка ответов № 2 и листов с контрольными измерительными материалами (КИМ);
- внимательно рассмотреть цифровые значения штрихкода на бланке регистрации и уникальный номер КИМ на листах с КИМ;
- удостовериться в том, что на конверте отражены цифровые значения штрихкода бланка регистрации и уникальный номер КИМ Вашего ИК;
- удостоверившись, что указанные цифровые значения совпали, необходимо поставить свою подпись в специально отведенном для этого поле на бланке регистрации и бланке ответов № 1;
- в случае несовпадения указанных цифровых значений следует обратиться к организатору в аудитории и получить другой ИК.

С порядком проведения единого государственного экзамена ознакомлен(-а).
Совпадение цифровых значений штрихкода на бланке регистрации и уникального номера КИМ с соответствующими значениями на конверте ИК подтверждаю.

Подпись участника ЕГЭ строго внутри окошка

Заполняется ответственным организатором в аудитории:

Удален с экзамена в связи с нарушением порядка проведения ЕГЭ

Не закончил экзамен по уважительной причине

Подпись ответственного организатора строго внутри окошка

Полезные ссылки и материалы

<http://gia.edu.ru>

<http://www.examen.ru/add/ege/pravila-zapolneniya-blankov-ege>

<http://ege.edu.ru/ru/main/demovers/>

