

ЕГЭ – это не страшно

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ Мельникова Ю.Ю.



«Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать и находить правильный выход» .

(Д. Карнеги).

- ▶ Оказывается, одних знаний не достаточно, чтобы успешно сдать ЕГЭ. Часто причиной провала на экзаменах становится неумение преодолеть стресс. Каждый шестой школьник, не сдавший ЕГЭ, сделал ошибки по невнимательности.
- ▶ Жизнь каждого второго выпускника состоит из интенсивной подготовки к экзаменам в школе + репетиторы. Стресс, усталость и нервы выбивают из колеи.
- ▶ **Главная причина стресса** - гипертрофированное чувство ответственности перед собой и перед родителями.

С наибольшей вероятностью могут испытывать затруднения при сдаче экзаменов

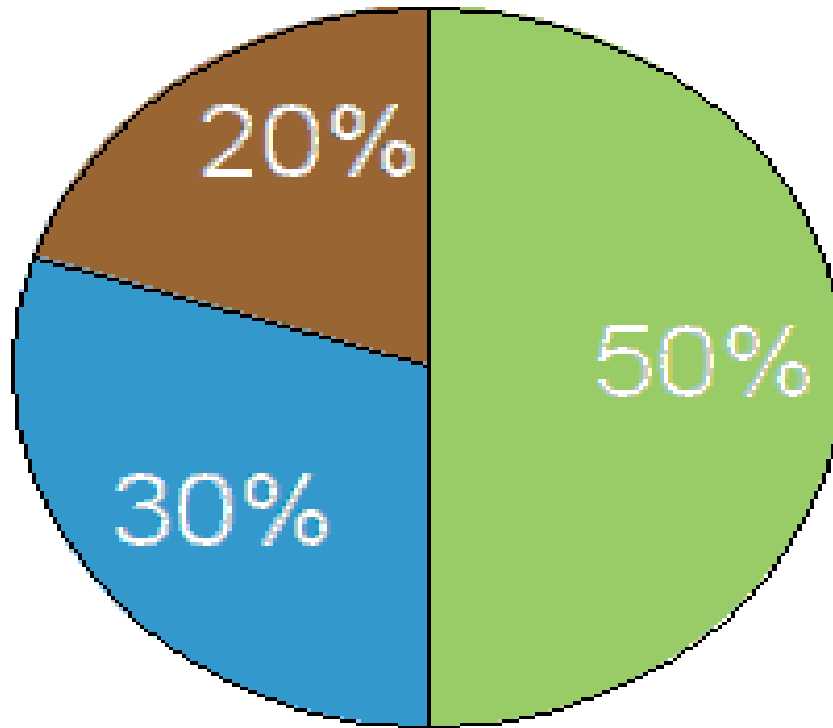
- **ПРАВОПОЛУШАРНЫЕ ДЕТИ**
- **ТРЕВОЖНЫЕ ДЕТИ**
- **ДЕТИ, ИСПЫТЫВАЮЩИЕ НЕДОСТАТОК ПРОИЗВОЛЬНОСТИ И САМООРГАНИЗАЦИИ**
- **«ОТЛИЧНИКИ»**
- **АСТЕНИЧНЫЕ ДЕТИ**
- **ГИПЕРТИМНЫЕ ДЕТИ**

ЕГЭ радикально отличается от привычной формы проверки знаний. Наиболее значимые характеристики, которые требуются в процессе сдачи от учащихся:

- ▶ высокий уровень организации деятельности;
- ▶ высокая и устойчивая работоспособность;
- ▶ высокий уровень концентрации внимания;
- ▶ четкость и структурированность мышления;
- ▶ сформированность внутреннего плана действий.



Успех сдачи ЕГЭ



- врожденные способности
- предметные знания
- владение навыками подготовки (психологическая готовность)

Почему они так волнуются?

Сомнение в полноте и прочности знаний

Стресс незнакомой ситуации

Стресс ответственности перед родителями и школой



Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания

Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе

Умейте распознавать признаки стресса



физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна, аллергические реакции, речевые затруднения, резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера.

эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

-поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения, пронзительный нервный смех, изменение пищевых привычек, злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение

«Скорая помощь» в стрессовой ситуации

- ▶ Дыхание: через глубокий вдох, задержку дыхания на пике вдоха и медленный выдох (после выдоха мысленное произнесение короткого слова). Ни в коем случае нельзя удлинять вдох, это влечет за собой гипервентиляцию мозга и измененное состояние. **Противострессовое дыхание – главный компонент психосоматического равновесия.**
- ▶ Минутная релаксация (мышечное расслабление): сосредоточиться на выражении лица и положении тела. Распустить мышцы, присоединить к этому глубокое дыхание с продолжительным вдохом.
- ▶ Необходимо оглядеться вокруг и очень медленно и внимательно осмотреть все, что находится вокруг. Мысленно перебрать все детали обстановки. Это отвлекает от стрессового напряжения.
- ▶ Аутотренинг: **«Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях. Спокойно»**
- ▶ Если позволяют обстоятельства, необходимо покинуть помещение, где возник острый стресс и нужно как можно более и активнее включаться в какую-либо деятельность.

Упражнение "Ассоциации"

- ▶ **Цель:** настрой на тему, возможность поделиться чувствами по поводу экзамена.
- ▶ **Инструкция:** «Ассоциация – это первое, что приходит в голову, когда вы слышите какое – слово. Придумайте ассоциацию на слово «Экзамен». Постарайтесь не задумываться подолгу, говорите первое, что приходит в голову».
- ▶ Учащиеся по кругу говорят ассоциации к слову "экзамен".

Упражнение "Мои ресурсы".

- ▶ **Цель:** помочь учащимся найти в себе, те качества, которые помогут на экзамене чувствовать себя уверенно.
- ▶ **Инструкция:** «Разделите лист бумаги на две части. В одной напишите: "Чем я могу похвастаться" т. е свои сильные стороны. После заполнения первой части озаглавьте вторую часть листа "Чем это может мне помочь на экзамене?".
Напротив, каждой своей сильной стороны вы можете написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена.
Желающие озвучивают результаты.

«Игра сдаём ЕГЭ»

- ▶ **Материал:** конверты с заданиями, ручки (пару не пишущих).
- ▶ Ученики играют роль сдающих экзамен.
- ▶ Преподаватели выполняют роль наблюдателей
- ▶ Ребята получают конверты и проверяют их содержимое. (В некоторых конвертах не полный комплект материалов, в некоторых плохо пропечатанные листы). Ученик, обнаруживший отсутствие бланка или листа с заданиями, должны проинформировать об этом преподавателя. Он заменяет конверт, причем делает это публично, что бы ученики получили опыт самостоятельных действий в ситуации экзамена. Если никто из учеников не решится сказать о недостающих листах, следует задать вопрос: «У всех ли есть все необходимые материалы?» - и обратить особое внимание ребят на то, что на экзамене очень важно проверить содержимое конверта и попросить заменить комплект пропечатан. Ученикам предлагается распланировать своё время с учётом количества баллов, которое они хотят получить. Затем выполняются задания.

- ▶ В ходе прохождения ЕГЭ предлагаются непредвиденные ситуации. Например, валяющийся листок возле парты одного из учеников. Заработал сотовый телефон. Ручка не пишет.
- ▶ Затем бланки сдаются членам комиссии. Они их проверяют. И сообщают результат. Обязательно сообщается, что все ребята набрали нужные баллы и поступили куда хотели.
- ▶ Рефлексия: Расскажите, что было трудно, что легко, с какими неожиданностями столкнулись? Что вызвало волнение?

Материалы к занятию 8

Инструкция по выполнению работы

Экзаменационная работа состоит из 3 частей. На ее выполнение дается 20 минут.

Часть 1 состоит из 14 заданий. К каждому заданию дано 4 ответа, один из которых является правильным. Внимательно прочитайте каждое задание и проанализируйте варианты ответа. Выбранный вами вариант укажите в бланке ответов в соответствии с номером задания (A1—A14).

Часть 2 состоит из 10 заданий, на которые надо дать собственный краткий ответ. Свой ответ запишите в бланке ответов в соответствии с номером задания (B1—B10).

Если в части 1 под одним номером предлагаются два вопроса (например, A9.1 и A9.2), то отвечайте только на один из них, относящийся к той теме, которую вы подробно изучали. Правильный ответ на оба вопроса будет зачтен как ответ на один вопрос.

Для экономии времени при выполнении заданий из частей 1 и 2 пропускайте те из них, которые вызывают у вас затруднение. К ним вы сможете вернуться после выполнения всей работы, если останется время.

Часть 3 состоит из 4 заданий. В заданиях C1—C4 вы даете письменно прямой развернутый ответ на вопрос.

За выполнение различных по сложности заданий дается один или более баллов. Баллы, полученные вами за выполненные задания, суммируются. Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов.

Желаем успеха!

Часть 1

При выполнении заданий этой части в бланке ответов № 1 под номером выполняемого вами задания (A1—A14) поставьте знак «?» в клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного вами ответа.

Группа А

A1 В каком веке творил поэт А.С. Пушкин?

- 1) XV
- 2) XIX
- 3) XVII
- 4) XX

A8 С кем сражалась Россия в войне 1812 года?

- 1) с немцами
- 2) с англичанами
- 3) с японцами
- 4) с французами

A3 Столицей какого государства является город Париж?

- 1) Англия
- 2) Россия
- 3) Франция
- 4) Швеция

A4 Сколько углов у треугольника?

- 1) три
- 2) четыре
- 3) ни одного
- 4) один

A5 Как долго просидел на печи Илья Муромец?

- 1) до совершеннолетия
- 2) с первого до одиннадцатого класса
- 3) тридцать лет и три года
- 4) пока не закончился полевой сезон

A6 Ботаника — это наука о:

- 1) животных
- 2) растениях
- 3) насекомых
- 4) очень старательных учениках

A7 Кто из названных ученых является известным физиком?

- 1) Дарвин
- 2) Ньютон
- 3) Фрейд
- 4) Добролюбов

A2 У кого из литературных персонажей в голове были одни опилки?
1) Карлсон
2) Винни-Пух
3) Гарри Поттер
4) Курочка Ряба

Внимательно читайте из двух предложенных ниже заданий (A9.1 или A9.2). При выборе задания A9.1 поставьте знак «?» в позиции 5 для задания A9 в бланке ответов № 1, а при выборе A9.2 позиция 5 должна остаться пустой.

A9.1 На каком музыкальном инструменте играл Шерлок Холмс?

- 1) гармонь
- 2) балалайка
- 3) виолончель
- 4) скрипка

A9.2 A9.2 Музыку к балету «Лебединое озеро» написал...

- 1) Прокофьев
- 2) Чайковский
- 3) Рахманинов
- 4) Эминем

A10 С помощью какого оружия искал себе невесту Иван-царевич?

- 1) танк Т-34
- 2) лук со стрелами
- 3) автомат Калашникова
- 4) меч-кладенец

A11 Как звали Достоевского?

- 1) Иван Сергеевич
- 2) Александр Сергеевич
- 3) Федор Михайлович
- 4) Михаил Юрьевич

A12 Какими способностями обладал главный герой сказки «Колобок»?

- 1) математическими
- 2) литературными
- 3) вокальными
- 4) организационными

A13 Кто из названных животных является млекопитающим?

- 1) дельфин
- 2) ящерица
- 3) акула
- 4) рак-отшельник

A14 Какой головной убор дал название литературному произведению?

- 1) зеленая фуражка
- 2) золотая корона
- 3) красная шапочка
- 4) черная бандана

Часть 2

Группа В

При выполнении этих заданий запишите ваш ответ в бланке ответов № 1 рядом с номером задания (В1–В10), начиная с первой клеточки. Ответ необходимо дать в виде последовательности отдельных слов или словосочетаний без пробелов, знаков препинания и кавычек. Каждую букву пишите в отдельной клеточке разборчиво в соответствии с приведенными образцами.

В1 Напишите химическую формулу воды.

Ответ _____

В2 Как называется картина, на которой изображена природа?

Ответ _____

В3 Кто разработал Периодическую таблицу химических элементов?

Ответ _____

В4 Назовите млекопитающих, которые умеют летать.

Ответ _____

В5 Кто из героев сказки «Репка» оказал решающее влияние на итоги сбора урожая?

Ответ _____

В6 Кого из героев фильма «Матрица» на самом деле звали Томас Андерсон?

Ответ _____

В7 Напишите инициалы и фамилию автора произведения «Война и мир».

Ответ _____

В8 В каком году закончилась Вторая мировая война?

Ответ _____

В9 Назовите столицу Соединенных Штатов Америки.

Ответ _____

В10 Как называется традиционная часть басни, в которой заключен основной авторский вывод?

Ответ _____

Часть 3

Группа С

Для ответов на задания этой части (С1–С4) используйте бланк ответов № 2. Запишите сначала номер задания (С1 и т.д.), а затем развернутый ответ на него. Ответы записывайте разборчиво.

С1 Рассмотрите историческую ситуацию в России в начале XX века.

С2 Проведите сравнительный анализ главных героев сказок «По щучьему веленью» и «Царевна-лягушка».

С3 Опишите взаимоотношения в американской семье на примере сериала «Симпсоны».

С4 Охарактеризуйте особенности отношения монархов и служителей религиозных культов в Средневековье на материале сказки «Спящая красавица».

Единый государственный экзамен -

Бланк регистрации

Код региона Код образовательного учреждения Кодс. Номер буквы Код пункта проведения ЕГЭ Номер аудитории Дата проведения ЕГЭ

Код предмета Название предмета Служебная отметка Резерв - 1

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

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Ю Я 1 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 _____

Имя _____

Отчество (полностью) _____

Документ Серия _____ Номер _____ Пол Ж М

Резерв - 2 _____ Резерв - 3 _____ Резерв - 4 _____

До начала работы с бланками ответов следует:

- у 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 несоответствия 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 оклада

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 оклада)

Единый государственный экзамен -

Бланк ответов № 1

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

А Б В Г Д Е Ж З И Й К Л М Н О П Р С Т У Ф Х Ц Ч Ш Щ Ъ Ы Ь Ю Я 1 2 3 4 5 6 7 8 9 0
А В С D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z , - A A a o o e e e e i i u u c c p

Код региона Код предмета Название предмета

Подпись участника ЕГЭ строго внутри оклада Резерв - 5

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

Номера заданий типа А с выбором ответа из предложенных вариантов

Образец написания метки **ЗАПРЕЩЕНЫ** исправления в области ответов. Бланк не возвращается. Случайный штрих внутри квадрата может быть воспринят как метка

1	A1	A2	A3	A4	A5	A6	A7	A8	A9	A10	A11	A12	A13	A14	A15	A16	A17	A18	A19	A20	A21	A22	A23	A24	A25	A26	A27	A28	A29	A30	1
2																															2
3																															3
4																															4
1	A31	A32	A33	A34	A35	A36	A37	A38	A39	A40	A41	A42	A43	A44	A45	A46	A47	A48	A49	A50	A51	A52	A53	A54	A55	A56	A57	A58	A59	A60	1
2																															2
3																															3
4																															4

Резерв - 6

Резерв - 7

Результаты выполнения заданий типа В с ответом в краткой форме

B1		B11
B2		B12
B3		B13
B4		B14
B5		B15
B6		B16
B7		B17
B8		B18
B9		B19
B10		B20

Замена ошибочных ответов на задания типа В

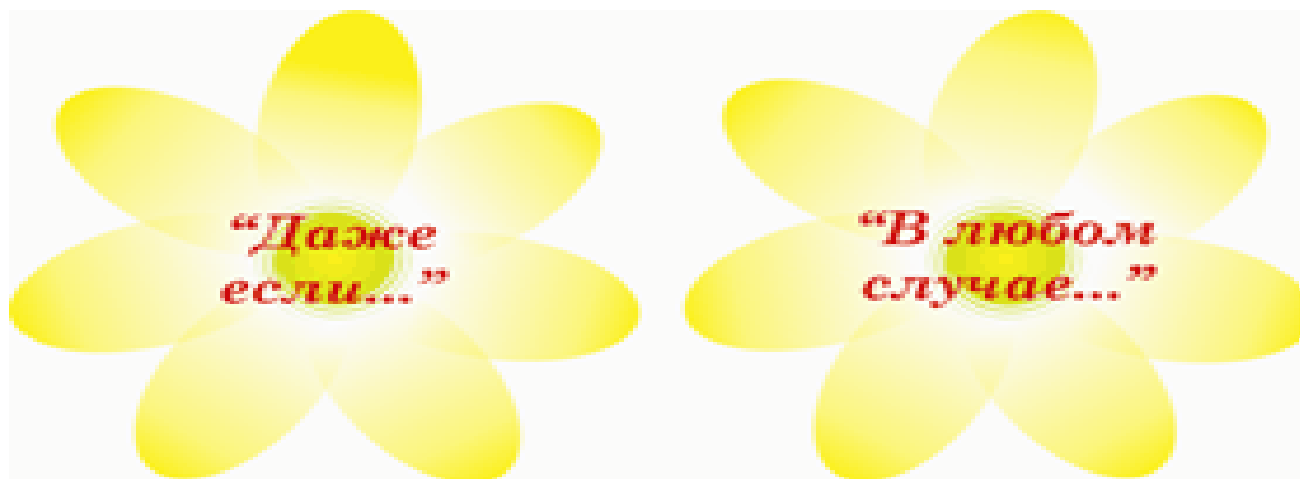
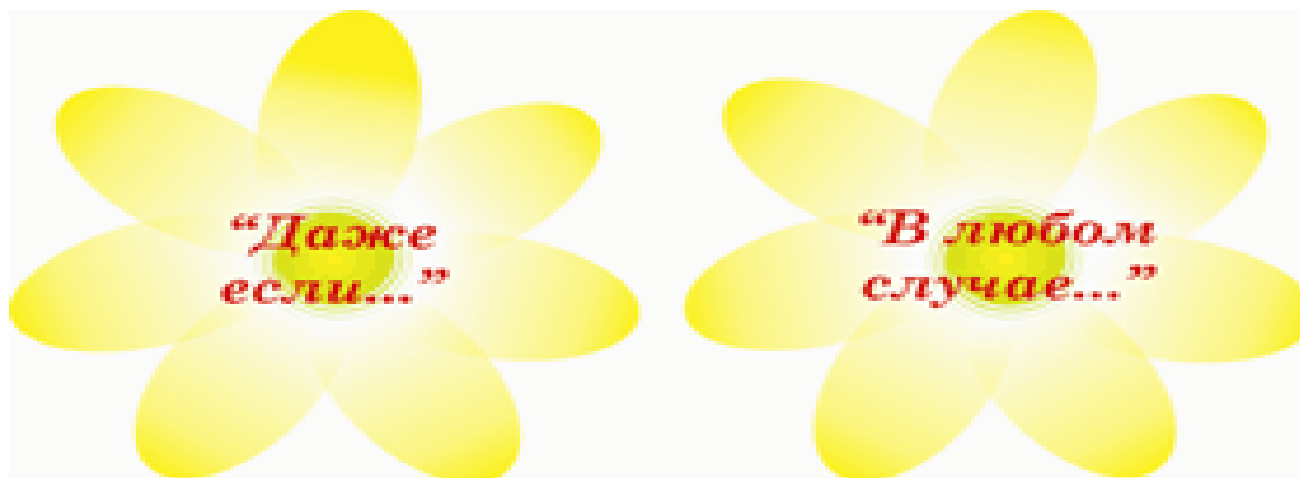
B		B
B		B
B		B

Работа с притчей.

- ▶ Приготовьте карточки с притчами, в которых будет рассказываться об успешных достижениях, о выборе, поддержке.
- ▶ Ребята выбирают карточки наугад. Каждый читает притчу, которую он выбрал, про себя, затем рисует образ, который у него возник после прочтения притчи. В конце все садятся в круг и каждый кратко рассказывает, о чём его притча, про свой нарисованный образ, чем помогла притча, какие мысли появились.

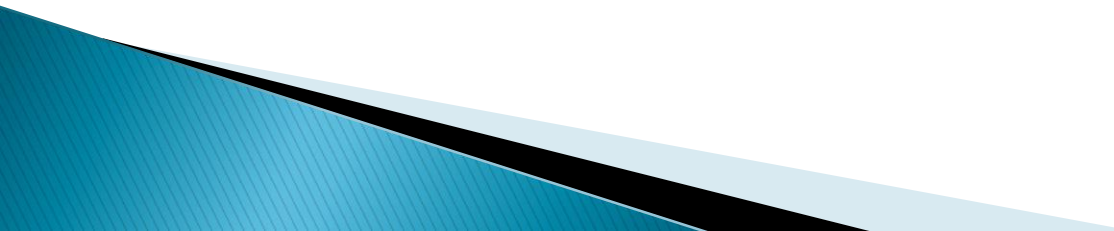
«Даже если...» – «В любом случае...».

- ▶ Работа в парах. Участникам раздаются листки «цветки» с надписями, на одном из которых написано: «Даже если...», а на втором: «В любом случае...»
- ▶ Инструкция: Первый участник произносит название первого цветка «Даже если...» и указывает проблему: пример – «ничего не получается»
- ▶ Второй называет свой цветок «в любом случае...» и заканчивает положительной фразой: пример - «это только на сегодня».
- ▶ Участники обмениваются листками. Теперь первый говорит решение проблемы, а второй саму проблему.



“Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?”

- ▶ За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.
 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".
 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".
 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
 8. Мне трудно выступать перед классом.
 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
 10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
 12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

- ▶ Сложите набранные баллы.
 - ▶ 0–4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.
 - ▶ 5–8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.
 - ▶ 9–12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе
- 

100

**баллов
на
ЕГЭ**

= ранняя
подготовка

= усидчивость

= целеустрем-
ленность

= уверенность
в себе

= немного
везения

**Успехов нам всем и
везения во время сдачи
ЕГЭ!**