



СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

В период подготовки к ЕГЭ менять радикально режим дня не следует, так как резкая смена привычного образа жизни плохо сказывается на биологических ритмах человека и требует длительного периода адаптации. Поэтому во время подготовки к ЕГЭ следует оставить свой режим дня прежним.

Не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счёт сна. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы организма, а также играет важную роль в механизмах памяти человека. Следующим важнейшим фактором является правильное питание. Во время интенсивной умственной работы рекомендуется четырёхразовое питание. Питание должно быть средней калорийности. Очень важно наличие в пище свежих растительных продуктов – овощей и фруктов. Недостаток воды в организме резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить

подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зелёный чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим и не опоздать на экзамен.



ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Приведём несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования:

- **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество

ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что правильно понял, что от тебя требуется.

- **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни в тексте всегда найдутся такие вопросы, которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошёл до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- **Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгое раздумье. Тогда ты успокоишься, голова начнёт работать более ясно и чётко, и ты войдёшь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия будет направлена на более трудные вопросы.

- **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решённом тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.

- **Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты

ервым словам» и достраиваешь концовку собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в амых лёгких вопросах.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу равильный вариант ответа, а оследовательно исключить те, которые вно не подходят. Метод исключения озволяет в итоге сконцентрировать нимание всего на одном - двух вариантах, не на всех пяти-семи. Запланируй два руга! Рассчитай время так, чтобы за две рети всего отведённого времени пройтись о всем лёгким заданиям.

Проверь! Оставь время для проверки воей работы, хотя бы, чтобы успеть робежать глазами и заметить явные шибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все адания, но помни, что на практике это ереально.

е пожалей двух-трёх минут на то, чтобы ривести себя в состояние равновесия. ьспомни о ритмическом дыхании, уютогенной тренировке.

Подыши, успокойся.



В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов! По поводу различных примет и обычаев. Всё-таки стоит быть реалистом и скептически относиться к данным вещам. Только реальные знания и, возможно, совсем немного удачи помогут вам сдать ЕГЭ (а если Вы верите в высшие силы, то, разумеется, стоит просить помощи у них). Так что не волнуйтесь, не спешите, относитесь ответственно к вашей цели успешно сдать ЕГЭ, будьте уверены в своих силах, и вы пройдёте это испытание!



Русанова О.Ю., педагог-психолог
МОБУСОШ№9
им. М. П. Бабыча, ст.Советская,
Новокубанский р-н.

Удачи!!!!!!