

Как правильно распределить время и силы при сдаче ЕГЭ?

Накануне любого экзамена следует хорошо выспаться, позавтракать, взять всё необходимое и следовать к месту проведения экзамена. А на экзамене следует придерживаться поведения, рекомендуемого в следующей памятке для выпускников:

Быть предельно внимательным.

С самого начала тестирования прослушать и запомнить всю информацию о правилах заполнения бланковой документации. От этой информации вплотную зависит качество и количество ответов, засчитанных правильными.

Соблюдать все правила поведения. При желании задать вопрос, следует просто поднять руку. Следует иметь в виду, что задавать вопросы можно только по правилам заполнения бланковой документации или при наличии возможных трудностей с тест – пакетом.

Полное сосредоточение. Бланк регистрации заполнен, все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены. Немедленно забыть об окружающих, полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеши!».

Тестовые задания следует начинать с ответов на лёгкие вопросы. Смысл в том, что как только выпускник начинает отвечать на вопросы, не сомневаясь в правильности своих ответов, так как точно знает, что он отвечает правильно, он успокаивается и входит в рабочий ритм. Пропадает нервозность, мозг начинает работать более ясно и чётко в нужном направлении, вся его энергия направляется на постепенное, но более точное и полное выполнение всех тестовых заданий.

Не следует пугаться жёстких временных рамок. Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как заполнить графу ответа следует дважды прочесть вопрос и для себя убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.

Трудные и непонятные задания следует пропустить. После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не дойти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы

Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца. Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.

Всегда думать только о точном выполнении текущего задания. Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключится только на него, о старом забыть, до полного выполнения текущего.

Применить метод исключения. С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.

Правило второго круга. Желательно весь отведённый для экзамена бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.

Включить интуицию. Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать довериться интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.

Не впадать в печаль и депрессию, если часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли

это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.

Как подготовиться психологически к экзаменам.

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал организм: ему не хватает сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполняй два любых упражнения:

Посмотри постепенно вверх-вниз (25 секунд), влево-вправо (15 секунд)

Напиши глазами свое имя, свое желание.

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.

Режим дня.

Раздели на три части:

Готовься к экзаменам 8 часов в день;

Занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй – 8 часов;

Спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

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 экзаменом не следует наедаться.

Как запомнить большее количество материала.

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно запиши все, что знаешь, и лишь за тем проверь правильность. Читая учебник, выделяй главную мысль – это опорные пункты ответа.



Как подготовиться психологически к экзаменам и правильно распределить время и силы при сдаче ЕГЭ

**Директор МАОУ СОШ № 30
Разуваева Инна Сергеевна
г. Тамбов, ул. Астраханская д. 159**

**Муниципальное автономное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная
школа № 30»**



**Школьная психологическая служба
МАОУ СОШ № 30
Бирюкова Елена Валерьевна**

город Тамбов 2020