

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

минобрнауки.рф официальный сайт
Министерства образования и науки РФ

fipi.ru официальный сайт Федерального
института педагогических измерений

obrnadzor.gov.ru официальный сайт
Федеральной службы по надзору в сфере
образования и науки

www.yarregion.ru официальный сайт
Департамента образования Ярославской
области

www.coikko.ru сайт ГУ ЯО «Центр
оценки контроля качеством образования»

www.resurs-yar.ru сайт ГУ ЯО «Центр
профессиональной ориентации и
психологической поддержки «Ресурс» –
методические материалы



ГУ ЯО «Центр
профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

150003, Ярославль,
пр-т Ленина, 13/67

8 (4852) 72-95-00, 72-74-48
root@resurs.edu.yar.ru
RESURS-YAR.RU

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Понедельник-пятница
с 9.00 до 17.00

Предварительная запись
8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
http://vk.com/prof_resurs

ГУ ЯО Центр профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Ярославль
2022

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Подготовь место для занятий. Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши и т.п.

Удачная альтернатива - техника подготовки "3-4-5". Время до экзамена (год, месяц, неделя) делится на три равные части. В первые, скажем, 10 дней надо пройти все темы на троечку, во вторые 10 дней - на четвёрку, а в оставшиеся - отшлифовать и убрать ошибки.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Чередуй занятия и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв. Это поможет дольше сберечь силы.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материалов.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

Выполняй как можно больше тестов по предмету, который необходимо сдавать. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

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

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это не правильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, соверши прогулку, перед сном прими душ. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

На экзамен ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала. 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 одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене три-четыре часа.

Все получится!

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