

## ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

### ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

[минобрнауки.рф](http://минобрнауки.рф) официальный сайт  
Министерства образования и науки РФ

[fipi.ru](http://fipi.ru) официальный сайт Федерального  
института педагогических измерений

[obrnadzor.gov.ru](http://obrnadzor.gov.ru) официальный сайт  
Федеральной службы по надзору в сфере  
образования и науки

[www.yarregion.ru](http://www.yarregion.ru) официальный сайт  
Департамента образования Ярославской  
области

[www.coikko.ru](http://www.coikko.ru) сайт ГУ ЯО «Центр  
оценки контроля качеством образования»

[www.resurs-yar.ru](http://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@yarregion.ru](mailto:root.resurs@yarregion.ru)  
[RESURS-YAR.RU](http://RESURS-YAR.RU)

### БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Понедельник-пятница  
с 9.00 до 17.00

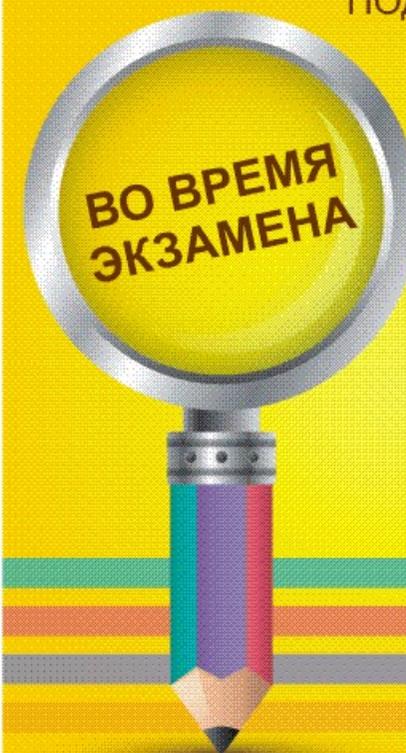
Предварительная запись  
8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»  
[http://vk.com/prof\\_resurs](http://vk.com/prof_resurs)

ГУ ЯО Центр профессиональной ориентации  
и психологической поддержки  
«Ресурс»

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Ярославль  
2022

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Несколько **универсальных рецептов** для более успешной тактики выполнения тестирования.

**Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ГИА в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом.

**Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, 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 спеши!

**Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

**Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

**Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

**Читай задание до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

**Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

**Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

## ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

**Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**

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