





2020

Муниципальное бюджетное
образовательное учреждение
Большемурашкинская
средняя общеобразовательная школа

***«Формула успеха при
подготовке и сдаче
ЕГЭ»***

***Педагог- психолог :
Шахтанова Елена Юрьевна***



В готовности к сдаче экзамена в форме ГИА могут быть выделены следующие составляющие:

- **информационная готовность** (информированность о правилах поведения на экзамене, о правилах заполнения бланков, распределения времени и т.д.);
- **предметная готовность** или содержательная (готовность по определенному предмету, умение решать тестовые задания, пробные экзамены);
- **психологическая готовность** (состояние готовности - "настрой", внутренняя настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена).

Поставь цель!

- Выбери ВУЗ в который хочешь поступить (Оценивая здраво свои возможности)
- Не нужно мечтать о высшем балле при средней оценке «3»
- Подумай что тебе нужно и что ты можешь для этого сделать.
- Выбирай учебное заведение в соответствии со своими желаниями.
- Помни! Определиться с выбором экзаменов можно только до 1 марта.



Составь план

1. Выбери предметы, которые тебе нужны для поступления
2. Проверь свои знания по этим предметам
3. Определи слабые места и повтори темы
4. Составь план подготовки по каждому предмету по отдельности
5. Выбери запасные предметы, для увеличения шансов поступления
6. Тренируйся!

<http://mathege.ru;>

<http://reshuege.ru;>

<http://капканы-егэ.рф;>



Составь график занятий

- Распредели свою нагрузку равномерно.
- Не перегружай себя.
- Сделай таблицу занятий

Пн.	Вт.	Ср.	Чт.	Пт.	Сб.
17:00 РУССКИЙ ЯЗЫК	17:00 РУССКИЙ ЯЗЫК	17:00 РУССКИЙ ЯЗЫК	17:00 РУССКИЙ ЯЗЫК	17:00 РУССКИЙ ЯЗЫК	12:00 РУССКИЙ ЯЗЫК
17:40 МАТЕ- МАТИКА	17:40 МАТЕ- МАТИКА	17:40 МАТЕ- МАТИКА	17:40 МАТЕ- МАТИКА	17:40 МАТЕ- МАТИКА	12:40 МАТЕ- МАТИКА
18:20 ФИЗИКА ТЕСТЫ	18:20 ФИЗИКА Работа над ошибкам и	18:20 ФИЗИКА Сделать конспект западающ их тем	18:20 ФИЗИКА Отработа ть темы с большей долей ошибок	18:20 ФИЗИКА Тесты	13:20 ФИЗИКА Отрабаты вать часть С

Продолжите высказывание:

«Для меня ЕГЭ это...»



«Для меня ЕГЭ это...»

(ответы учеников)

Доказать себе, что учился не зря

Усталость и слабость

Нехватка времени

Перегрузка (эмоциональная и умственная)

Повторение знаний, узнать новое

Шанс поступить в нужный ВУЗ

Шанс уйти в Армию

Проверить свои нервы и нервы родителей

Общение с психологом

Получить аттестат



**«В проведении ЕГЭ мне
нравится...»»**

**«В проведении ЕГЭ меня
огорчает...»»**



**Уровни
психомоционального
напряжения**

- .Безразличное отношение*
- .Стресс как оптимальный стимул*
- .Чрезмерный стресс*



- * Нарушение ориентации в пространстве и времени*
- * Понижение точности движений*
- * Снижение контрольных функций*
- * Обострение оборонительных реакций*
- * Понижение волевых функций*











Гармония

*Благоприятный
психологически
й климат
в семье*



Стратегия подготовки к

экзамен

Обеспечить
комфортное
рабочее место
без
отвлекающих
факторов.







Здоровый сон

8 часов



Защитные механизмы

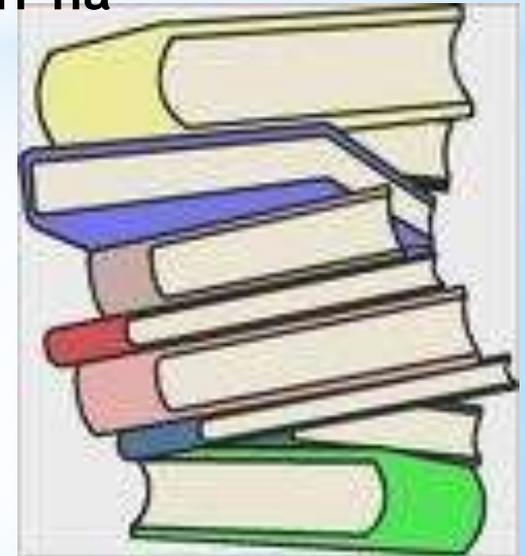
Ритуалы, суеверия, обереги





Распределяй нагрузку

- Учитывая свои знания, определи оптимальное время занятий для каждого предмета (30-40-50 мин)
- Делай перерывы. Не перегружай мозг , это тоже не пойдёт тебе на пользу.
- Когда решаешь, делай пометки и учись работать с заданиями.
- Засекай сколько времени у тебя уходит на решение каждой части.



Стратегия подготовки к экзамену

Накануне экзамена

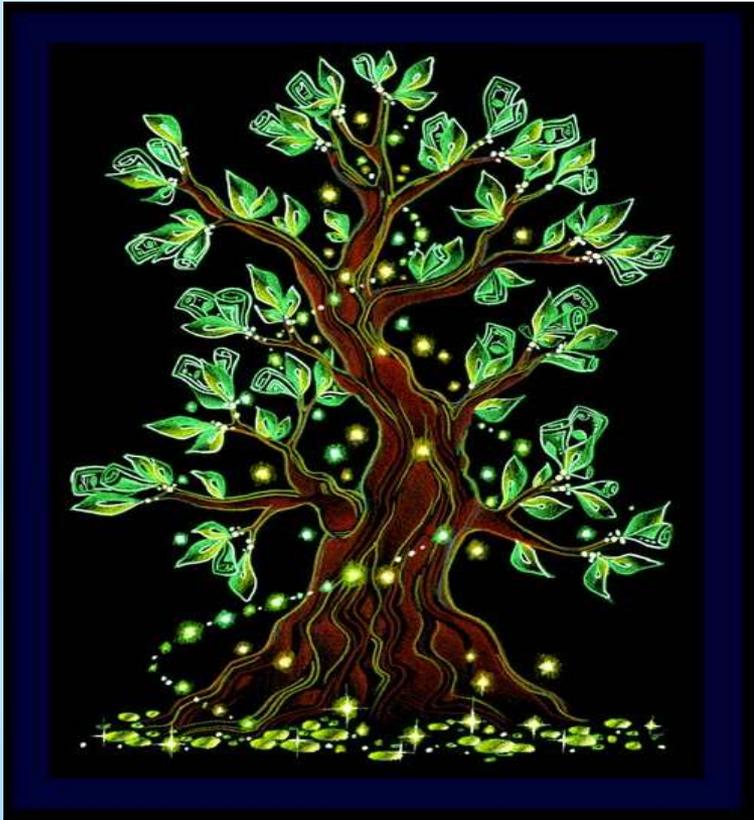
С вечера совершить прогулку, вовремя лечь спать. Собрать нужные вещи накануне, обязательно положить паспорт, ручку, воду, шоколадку.



я могу,

я хочу,

я должен.



Советы по тактике написания ЕГЭ

1. Сосредоточься!
2. Запланируй два, а то и три круга решения. Но рассчитывай время. И оставь время для проверки.
 - a) **ПЕРВЫЙ:** Ознакомься сразу со всеми заданиями и выбери наиболее легкие для тебя.
 - b) **ВТОРОЙ:** Решай те задания, в которых допускал два верных решения, теперь выбирай один.
 - c) **ТРЕТИЙ:** Теперь вернись к заданиям, в которых вообще не уверен, но интуиция тебя не подводит, можешь выбрать наугад
3. **Проверь!** Все ли задания ты сделал, и правильно ли ты перенёс их в бланки ответов.
4. **Будь предельно внимателен при выполнении заданий!**
5. **Придерживайся советов психолога: не волнуйся, у тебя все получится!**

Желаем успеха!

* Способы снятия нервно-эмоционального напряжения

1. Спортивные занятия
2. Контрастный душ
3. Стирка белья
4. Мытьё посуды
5. Пальчиковое рисование
6. Порвите газету на куски
7. Громко спойте любимую песню
8. Потанцуйте

- * 11. Погуляйте в лесу или в парке
- 12. Покричите то громко, то тихо
- 13. Вдохните глубоко до 10 раз
- 14. Посмотрите на горящую свечу или воду

* Медленный вдох и быстрый выдох
Мобилизует нервную систему

* Быстрый вдох и медленный выдох
Успокаивает нервную систему

Осознанное дыхание:

Сядьте удобно, расслабитесь, спину держите прямо. Делайте неглубокий вдох - выдох.

Затем второй вдох глубже - выдох.

Третий вдох - полной грудью и медленно выдыхайте чтоб выдох по времени был равен трём вдохам.

Время выполнения 3 минуты.





Желаю успешной сдачи экзаменов!

