

Время

вспомнить

о егэ

и о гэ

ГОТОВЛЮСЬ К ЭКЗАМЕНАМ МОРАЛЬНО

“Как стать оптимистом”

1. Признайтесь себе в своих сильных и слабых сторонах.
2. Никогда не говорите о себе плохо.
3. Позволяйте себе расслабиться, прислушаться к своим мыслям, заняться тем, что вам по душе.
4. Ваши друзья и близкие тоже испытывают неуверенность. Помогите им!
5. Радуйтесь каждому своему успеху! На пути к этим целям хвалите себя.
6. Помните, что вы – воплощение надежд ваших родителей, вы – образ и подобие Бога, вы – творец своей жизни.



Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

1. За день до начала экзамена постарайся ничего не делать. Если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся. «Перед смертью не надышишься». Отдыхай, развлекайся и постарайся забыть о предстоящем экзамене.
2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.
3. И вот ты перед дверью класса. Успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен». Иди отвечать в первых рядах. Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
5. Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.
6. Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4—6 секунд),
 - задержка дыхания (2—3 секунды).
8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.

«Учение - свет», а за свет надо платить - и часто не столько деньгами, сколько здоровьем, свободным временем и порой даже личной жизнью!

Подготовка к экзамену



10 дней до экзамена
10 тем осталось
выучить

Буду учить по одной теме в день

5 дней до экзамена
10 тем осталось
выучить



Буду учить по 2 темы в день



2 дня до экзамена
10 тем осталось
выучить

5 тем в день... сложновато будет

10 часов до экзамена
10 тем осталось
выучить



По часу на тему

Распределяй время рационально!

Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Торопись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.

10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.

12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!

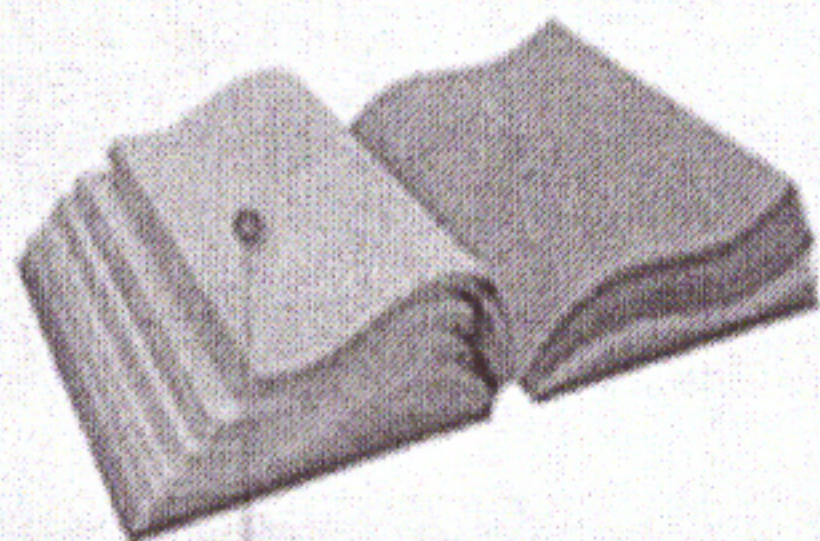
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы заметить явные ошибки.

15. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

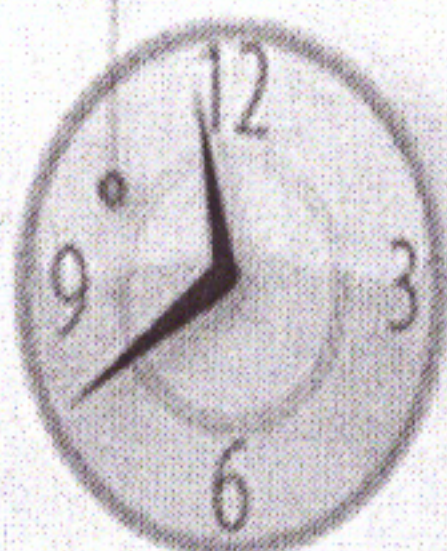
Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:

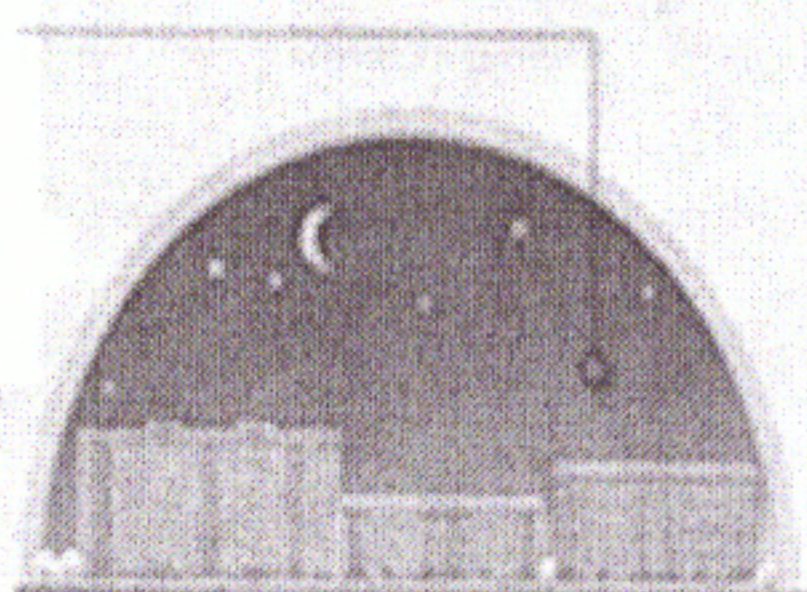


Начинать учить
с самого трудного раздела
или с того, который кажется
интереснее

Делать перерывы
(10 – 20 мин.)
каждые 40 мин

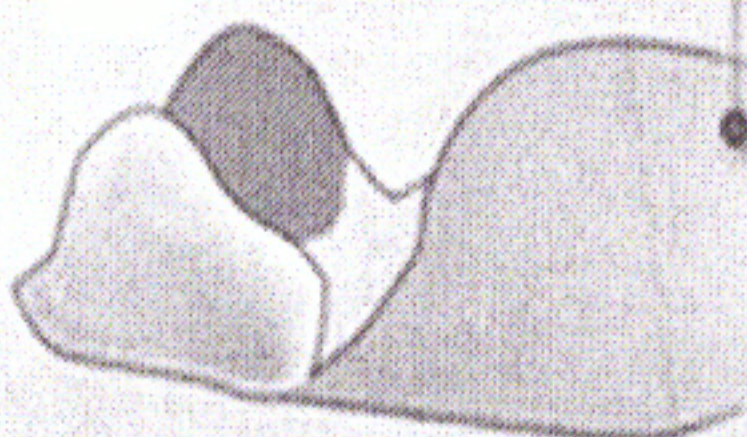


Гулять
на свежем воздухе,
ходить пешком

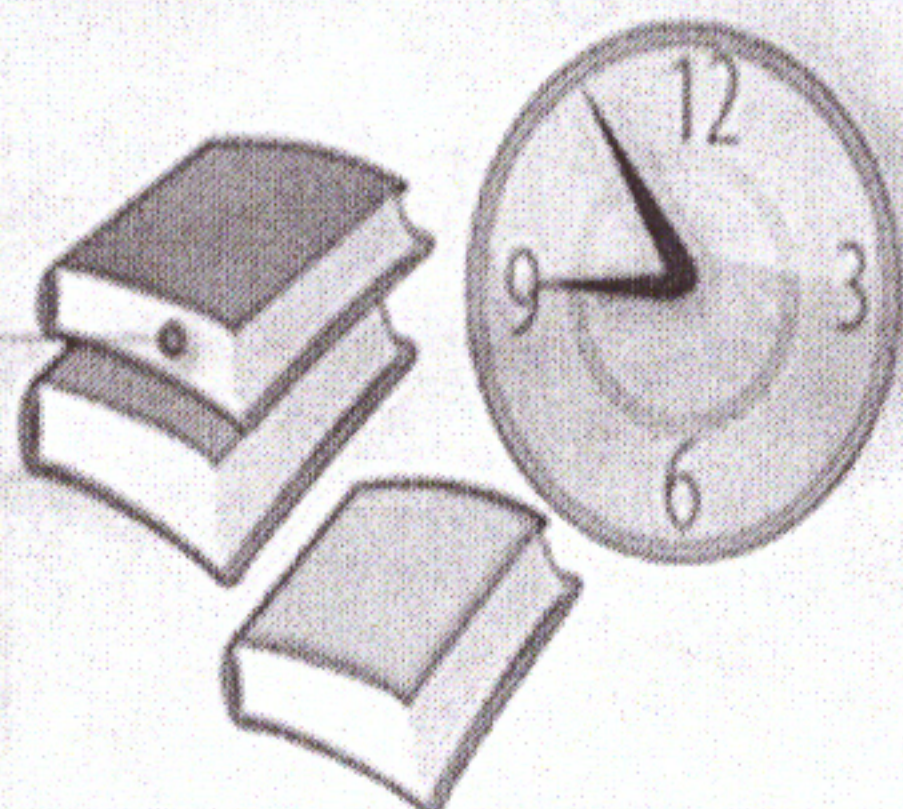


Не заниматься «до потери сознания»
(лучше учить частями
и повторять выученное вечером)

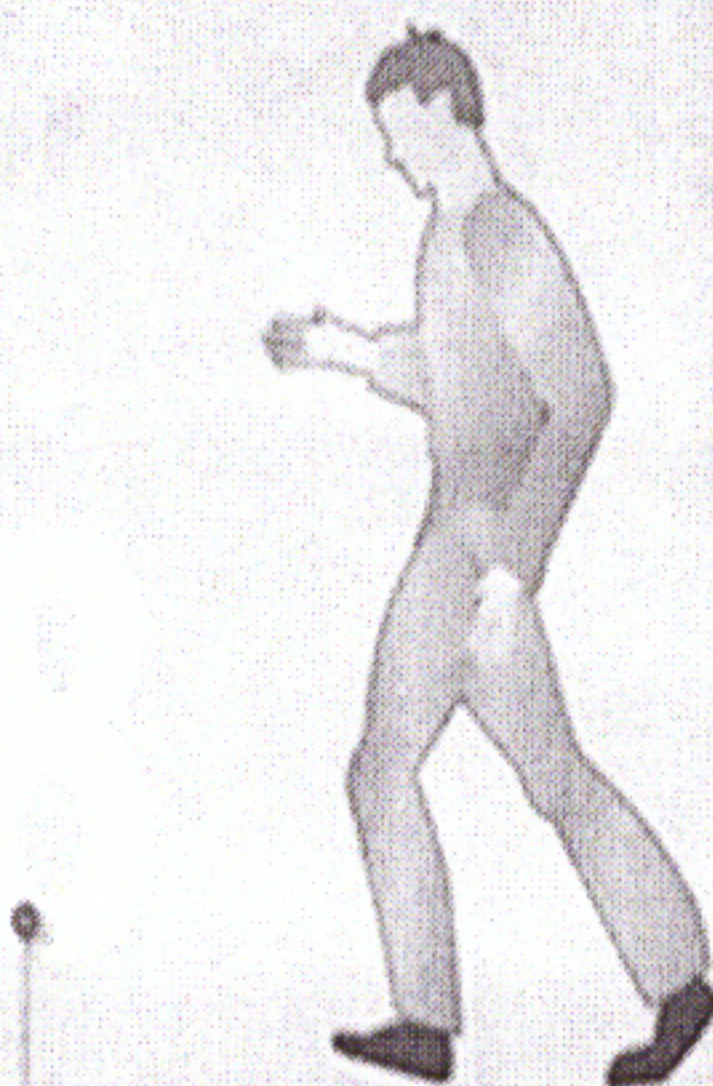
Хорошо выспаться
перед экзаменом



Утром
позавтракать

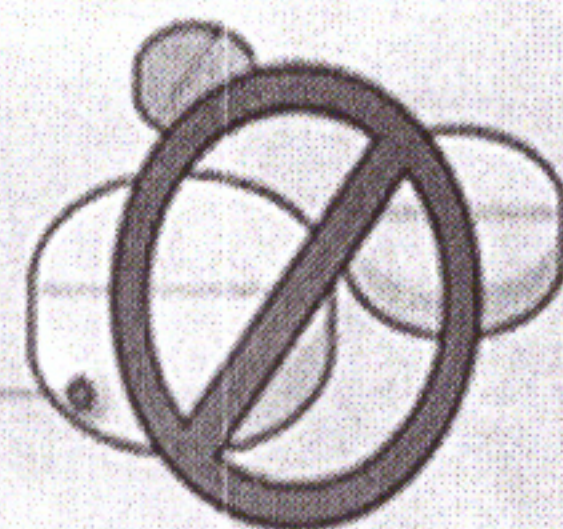


Непосредственно перед
экзаменом «зубрежку» лучше
не повторять
(в памяти остается лишь материал,
отработанный в последние минуты)



Не спешить по дороге на экзамен
(спешка – это отрицательное
возбуждение)

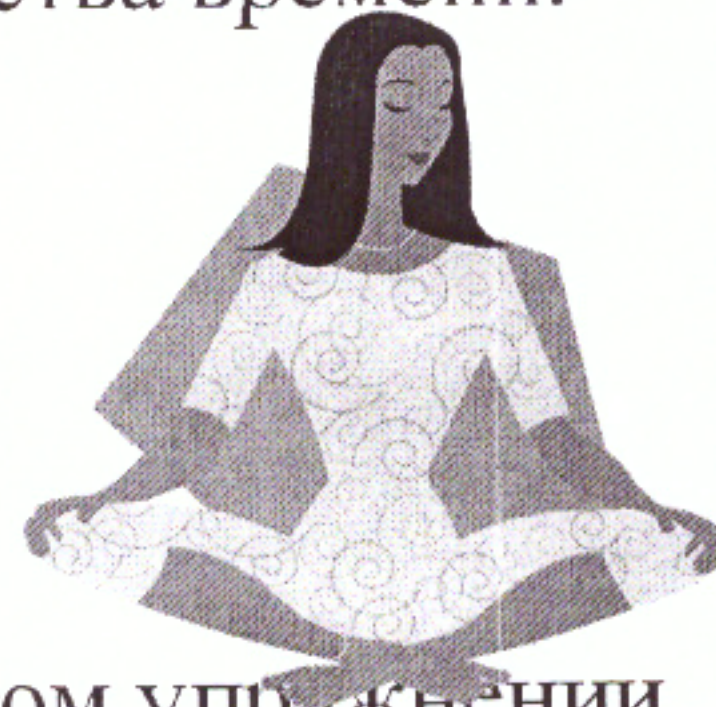
Перед экзаменом не употреблять
транквилизаторов и успокоительных
средств (эффект в такой напряженной
ситуации может оказаться прямо
противоположным ожидаемому)



Техники расслабления (релаксации)

Чтобы во время экзамена избежать переутомления, можно использовать различные приемы релаксации, аутотренинг. Предлагаемые упражнения далеко не единственные, но преимущество их в том, что выполнение их незаметно для окружающих и не требует большого количества времени.

Мышечное расслабление



«Кинг-Конг»

1.Фаза напряжения. Положение рук в этом упражнении напоминает громадную обезьяну Кинг-Конг. Руки согнуты в локтях и расположены перед грудью, кисти рук не соприкасаются, глаза прикрыты. Дышите спокойно и равномерно. Сожмите пальцы рук в кулак, напрягите все мышцы рук – кулаков, предплечий, плеч. Кулаки сжимаются так сильно, что все мышцы рук начинают дрожать. Дышите спокойно и равномерно. Напрягите мышцы до боли.

2.Фаза расслабления. Расслабьте все мышцы. Руки свободно падают вниз. Все мышцы рук полностью расслаблены. Медленно вдохните и выдохните. Какое-то время наслаждайтесь чувством тяжести и тепла в руках. Потом откройте глаза.

Если у вас длинные ногти, то лучше сожмите какой-нибудь предмет. Вам не нужно все время сидеть в позе «Кинг-Конг», это упражнение можно делать незаметно для

окружающих.

Техники расслабления релаксации)

Дыхательные упражнения:

«Растопить узоры на стекле»

Глубоко вдохните, не поднимая плеч. Направьте воздух в живот. При выдохе губы слегка приоткрыты. Ваше дыхание струится как будто вы собираетесь растопить узоры на стекле или губами рассеять семена растений. Вы чувствуете, как ваше теплое дыхание струится через губы. Повторите упражнение несколько раз.

Вздохи

Сядьте удобно, положите руки на бедра. Представьте себе, что вы тяжело работали. Может быть, вы шли по лестнице, неся что-то тяжелое, или сделали много физических упражнений. Теперь вы все закончили. Наберите воздух и на какое-то время задержите его. Нагнитесь немного вперед и выпустите из себя весь воздух одним большим выдохом. Все напряжение, вся усталость вытекает из вас. Снова сделайте вдох, повторите это упражнение несколько раз.

Концентрация на дыхании

Сконцентрируйтесь на своем дыхании в течение 2-5 минут. Начните со своего дыхания. Обратите внимание на то, что при дыхании воздух входит и выходит, входит и выходит. Концентрируйтесь на различных частях тела, двигаясь вверх и вниз, внутрь и наружу по мере того, как вы дышите.

С каждым вдохом направляйте ваше дыхание к различным частям вашего тела. Направляйте дыхание в ногу, в руку и почувствуйте, как при дыхании воздух течет внутрь и наружу.

Теперь сознательно вдохните медленно и глубоко 10 раз. При этом повторяйте про себя: «Я расслаблен... Я

расслаблен...». Повторяя эти слова, вы можете почувствовать, как все больше расслабляетесь.

Экзамен ■ это ...

проверка знаний + ситуация
стресса и непредсказуемого
результата



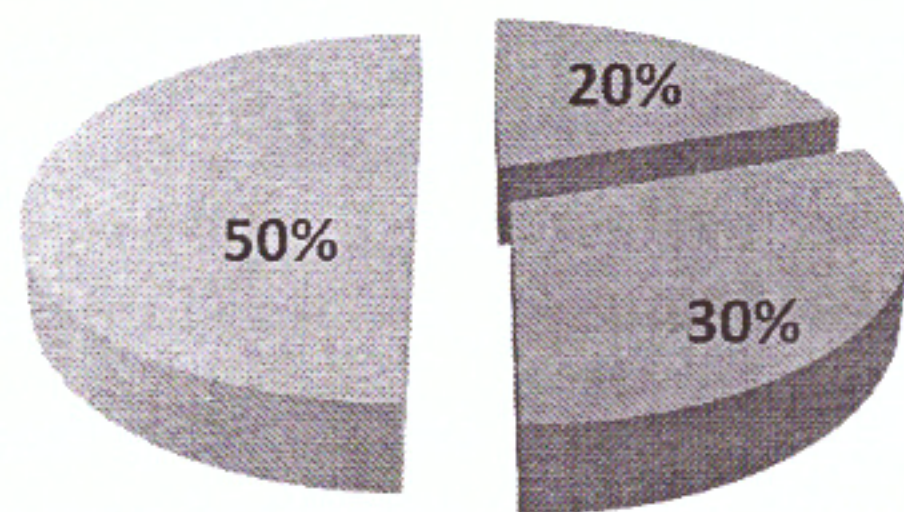
ГОТОВИШЬСЯ К ЕГЭ (ОГЭ)?



БУКЛЕТ

ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ!

Успех сдачи ЕГЭ (ОГЭ)



- - природные способности ребенка
- - предметные знания выпускника
- - навыки подготовки, в том числе и психологическая готовность к экзамену

Автор буклета: Спицына Любовь Ивановна,
учитель физики МАОУ лицея № 64
г. Краснодара

Мотивационная карта «Зачем сдавать ЕГЭ(ОГЭ) по предмету»

Мотивацию интенсивной подготовки к сдаче ЕГЭ (ОГЭ) по учебному предмету повысит индивидуальная мотивационная карта, составленная тобой, выпускник!

Карта индивидуальна, поэтому её вид и содержание определяешь сам(а)!

В карте в приоритетной именно для тебя последовательности можно расположить те факторы, процессы, действия, принятие, соблюдение и выполнение которых будет способствовать достижению на ЕГЭ (ОГЭ) максимального результата по предмету.

Выбери из предложенного перечня те утверждения (можно добавить к перечню свои ответы), что позволят ответить на вопрос «Зачем мне сдавать ЕГЭ (ОГЭ) по этому предмету?».

Возможные варианты мотивации (ответы):

- Хочу стать высококлассным специалистом;
- Предмет мной был выбран осознанно;
- Результаты ЕГЭ по этому предмету дают выбор вариантов поступления в ВУЗ;
- ЕГЭ (ОГЭ) – комплексная объективная проверка и оценка знаний и умений;
- Поступление в желаемый (престижный) ВУЗ гарантировано;
- Высокие результаты ЕГЭ – это дополнительные баллы при поступлении на бюджет;
- Не сдавать вступительные экзамены в ВУЗе;
- Свои варианты ответов «за», «против» ЕГЭ.

Словарь ЕГЭ (ОГЭ): Об этом стоит помнить!

КОДИФИКАТОР – ежегодно корректируемый официальный документ ФИПИ, в котором представлены все проверяемые элементы содержания и требования к уровню подготовки выпускников ОО для проведения ЕГЭ (ОГЭ) по предмету.

Кодификатор содержит перечень тем, правил, законов, текстов, формул, освоение которых позволит сдать ЕГЭ (ОГЭ) на максимальный балл.

Работа с кодификатором, как индивидуальным планировщиком подготовки к ЕГЭ (ОГЭ), позволит выпускнику систематизировать знания, акцентировать внимание на наиболее сложных элементах содержания, проверяемых заданиями КИМ.

ДЕМОВЕРСИИ КИМ содержат типовые задания различных уровней сложности и требования к оформлению ответов.

СПЕЦИФИКАЦИЯ КИМ по каждому предмету – официальный документ, в нем имеется подробный перечень структурного содержания КИМ, подробная информация о структуре экзамена. В спецификации показано количество заданий различных уровней и первичные баллы, которые можно получить за верно выполненное задание.

Документы ФИПИ: демоверсии, кодификаторы и спецификации ЕГЭ (ОГЭ) по всем предметам: www.fipi.ru/demoversii-specifikacii-kodifikanory [1]

«Нельзя вернуться в прошлое и изменить свой старт, но можно стартовать сейчас и изменить свой финиш» Рой Джонс

КИМ ЕГЭ (ОГЭ) для предметов естественно-научного, математического циклов объединяет необходимость выполнения заданий с развернутым ответом – расчетных задач!

Если задачу решить должен ты,
Сначала теорию по теме учи!
Уверен(а), что знаешь её? Повтори!

Потом для решения составь алгоритм,
Рисунок, блок-схему к задачам черти.

Осилил решение? Ответ получил?
Есть балл за ответ! Ты его заслужил.

Решение задач осуществляется с использованием алгоритмов - выпускники об этом знают!

Составьте свои алгоритмы или внесите корректировки в известные алгоритмы так, чтобы процесс решения задачи был удобен и оптимален именно для вас!

Не забывайте при этом об общих правилах и приемах, которые являются универсальными для предметов естественнонаучного направления:

- необходимость записи условия задачи в виде «Дано» или краткой записи;
- необходимость перевода заданных в условии физических величин в единицы СИ;
- наличие рисунка, схемы поможет получить максимальный балл за ее представление; и др.

**ВЫПУСКНИК! ТЕБЕ РЕШАТЬ
и выбирать: «Е» или «О»!
ВПЕРЕДИ Е Г Э? «Б...ЙСЯ»**

Казалось бы, все знают алгоритмы о том, как подготовиться к ЕГЭ)!
Учесть, конечно, нужно биоритмы,
Дня распорядок соблюдать везде!

Умственный труд, в частности, подготовка к аттестации, требует нормального функционирования головного мозга, а для длительной концентрации внимания - волевых усилий выпускника!

Знаете ли вы, что для обеспечения активного функционирования головного мозга необходимо регулярное поступление нервных импульсов из мышц?

Физическая нагрузка вызывает мышечную активность, улучшая тем самым мыслительный процесс и результативность умственного труда! [2]

Для снижения утомления в процессе умственной деятельности при подготовке к ЕГЭ вам необходима физкультурная пауза!

Она проводится в течение 5 - 10 минут в период начинающегося утомления!

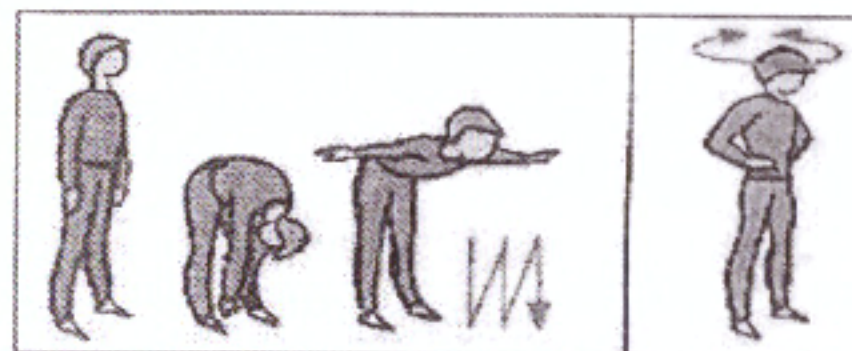
I вид упражнений: потягивание. Выполнять 5-6 раз, темп медленный;

II вид упражнений: выпады, прыжки, приседания. Они равнозначны по действию, выбор поэтому за Вами. Темп средний, 6-8 раз;

III вид упражнений: на координацию

движений, они подбираются индивидуально.

[3]



Психологи – родителям выпускника!

В период подготовки выпускника к ЕГЭ (ОГЭ) вашими обязанностями также станут:

- создание комфортных условий, контроль хода подготовки к ЕГЭ, отдыха ребенка;
- предложите провести домашнюю репетицию экзамена;
- не создавайте ситуации, повышающие тревожность выпускника перед ЕГЭ;
- поддержите ребенка, если полученные им результаты оказались ниже ожидаемых.

Психологи – выпускникам:

В период подготовки к ЕГЭ (ОГЭ), когда организм подвержен значительным психологическим и умственным нагрузкам:

- следует усилить физическую нагрузку, занимаясь утренней зарядкой, плаванием, полезны упражнения для глаз, осанки;
- соблюдать режим питания, дополнить рацион свежими фруктами и овощами, принимать поливитамины;
- исключить из рациона бутерброды, чипсы, газированные напитки, сигареты;
- высыпаться, полезен дневной сон, отдых;
- накануне ЕГЭ подготовьте себя и свой организм: совершите прогулку на свежем воздухе, лягте спать вовремя (пораньше).

Психологическая помощь от психолога, практикующего в подготовке к ЕГЭ (ОГЭ):

<https://rosuchebnik.ru/material/motivaciya-pri-podgotovke-k-ege/> [4]