

Готовлюсь к экзаменам

Экзамен (лат. Examen; латинское слово, обозначавшее, прежде всего, язычок, стрелку у весов, затем, в переносном значении, оценку, испытание) — итоговая форма оценки знаний.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) был введен на территории России в отдельных районах сравнительно недавно. В 2007 году Государственной Думой был принят Федеральный Закон об использовании ЕГЭ на всей территории России.

Ключевая цель введения ЕГЭ — попытка дать равные условия при сдаче выпускных экзаменов в школе и поступлении в ВУЗы. При проведении данного вида экзаменов по всей территории страны предлагаются задачи одинаковой сложности и единая градация оценки. Считается, что эти меры дадут возможность сравнивать выпускников школ по их уровню знаний.

Выпускникам, сдававшим ЕГЭ, по окончании всех экзаменов в общеобразовательных учреждениях выдаётся аттестат о среднем (полном) общем образовании и свидетельство о результатах ЕГЭ. В свидетельстве проставляются баллы по каждому общеобразовательному предмету, сданному в форме ЕГЭ.

Слово «перезамена» является жаргонным школьным и студенческим выражением, подразумевает повторную сдачу (пересдачу) экзамена, повторный экзамен. Для учащихся 9х классов допускается перезамена по обязательным предметам (русский язык и математика), если ученик получил на основном экзамене «неудовлетворительно». Для сдачи экзаменов «по выбору» перезамена не предусмотрена.

По материалам Википедии

Для того чтобы лучше понять, что представляет собой ЕГЭ с психологической точки зрения, сравним его с традиционным экзаменом.

Отличительные особенности

Традиционный экзамен

Единый государственный экзамен

Что оценивается?

Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях

Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать, а также умение удерживаться в рамках задания, понимать формулировку, организованность

Что влияет на оценку?

Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление и т.д.

Оценка максимально объективна

Возможность исправить собственную ошибку

На устном экзамене легче заметить ошибку за счет обратной связи от экзаменатора и можно ее исправить во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы

Можно заметить и исправить ошибки при проверке

Кто оценивает?

Знакомые ученику люди

Компьютер, незнакомые и невидимые эксперты

Когда можно узнать результаты экзамена?

На устном экзамене — практически сразу, на письменном — в течение нескольких дней

В течение нескольких дней

Критерии оценки

Известны заранее

Известны заранее, но в очень общем виде

Содержание экзамена

Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)

Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

Как происходит фиксация результатов?

На письменном экзамене — на том же листе, на котором выполняются задания. На устном — на черновике

Результаты выполнения задания необходимо перенести на специальные бланки ответов

Как ты считаешь, в чем преимущества:

традиционного экзамена

ЕГЭ

Каждое событие в нашей жизни (в том числе и экзамен) оказывает на психику человека положительное и негативное воздействие. Подумай, в чем положительное влияние ЕГЭ, а в чем отрицательное для тебя лично. Постарайся работать самостоятельно, опираясь только на свои ощущения.

Положительное

Отрицательное (негативное)

«Шкала тревожности» Кондаша

Инструкция: На следующих страницах перечислены ситуации, с которыми Вы часто встречаетесь в жизни. Некоторые из них могут быть для Вас

неприятными, вызвать волнение, беспокойство, тревогу, страх. Внимательно прочитайте каждое предложение и обведите кружком одну из цифр справа: 0, 1, 2, 3, 4

Если ситуация совершенно не кажется Вам неприятной, обведите цифру 0.

Если она немного волнует, беспокоит вас, обведите цифру 1.

Если ситуация достаточно неприятна и вызывает такое беспокойство, что вы предпочли бы избежать её, обведите цифру 2.

Если она для Вас очень неприятна и вызывает сильное беспокойство, тревогу, страх, обведите цифру 3.

Если ситуация для Вас крайне неприятна, если вы не можете перенести её и она вызывает у вас очень сильное беспокойство, очень сильный страх, обведите цифру 4.

Ваша задача – представить себе как можно яснее каждую ситуацию и обвести кружком ту цифру, в какой степени эта ситуация может вызвать у вас опасение, беспокойство, тревогу или страх.

- | | |
|--|-----------|
| 1. Отвечать у доски | 0 1 2 3 4 |
| 2. Пойти в дом к незнакомым людям | 0 1 2 3 4 |
| 3. Участвовать в соревнованиях, конкурсах, в олимпиадах | 0 1 2 3 4 |
| 4. Разговаривать с директором школы | 0 1 2 3 4 |
| 5. Думать о своем будущем | 0 1 2 3 4 |
| 6. Учитель смотрит по журналу, кого бы спросить | 0 1 2 3 4 |
| 7. Тебя критикуют, в чем- то обвиняют | 0 1 2 3 4 |
| 8. На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи) | 0 1 2 3 4 |
| 9. Пишешь контрольную работу | 0 1 2 3 4 |
| 10. После контрольной учитель называет отметки | 0 1 2 3 4 |
| 11. На тебя не обращают внимания | 0 1 2 3 4 |
| 12. У тебя что-то не получается | 0 1 2 3 4 |

| | |
|--|-----------|
| 13. Ждешь родителей с родительского собрания | 0 1 2 3 4 |
| 14. Тебе грозит неуспех, провал | 0 1 2 3 4 |
| 15. слышишь за своей спиной смех | 0 1 2 3 4 |
| 16. Сдаешь экзамены в школе | 0 1 2 3 4 |
| 17. На тебя сердятся (непонятно почему) | 0 1 2 3 4 |
| 18. Выступать перед большой аудиторией | 0 1 2 3 4 |
| 19. Предстоит важное, решающее дело | 0 1 2 3 4 |
| 20. Не понимаешь объяснений учителя | 0 1 2 3 4 |
| 21. С тобой не согласны, противоречат тебе | 0 1 2 3 4 |
| 22. Сравниваешь себя с другими | 0 1 2 3 4 |
| 23. Проверяют твои способности | 0 1 2 3 4 |
| 24. На тебя смотрят как на маленького | 0 1 2 3 4 |
| 25. На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос | 0 1 2 3 4 |
| 26. Замолчали, когда ты подошел | 0 1 2 3 4 |
| 27. Оценивается твоя работа | 0 1 2 3 4 |
| 28. Думаешь о своих делах | 0 1 2 3 4 |
| 29. Тебе надо принять для себя решение | 0 1 2 3 4 |
| 30. Не можешь справиться с домашним заданием | 0 1 2 3 4 |

Подсчитай количество баллов по каждому виду тревожности в соответствии с ключом. Запиши результат.

| Вид тревожности | Номер пункта шкалы | Результат |
|-----------------|-----------------------------|-----------|
| Школьная | 1,4,6,9,10,13,16,20,25,30 | |
| Самооценочная | 3,5,12,14,19,22,23,27,28,29 | |
| Межличностная | 2,7,8,11,15,17,18,21,24,26 | |

“Определение уровня тревожности в ситуациях проверки знаний” Е.Е. Ромицына

Инструкция:

Ребята, следующее задание позволит вам узнать свой уровень тревожности в ситуациях проверки знаний. Для этого поставьте в колонку с ответами “+” (если, вы согласны с утверждением) или “-” (если не согласны). Затем посчитайте количество “+”, учитывая, что один плюс равен одному баллу.

Утверждения

Ответы

(“+” “-”)

- Волнуешься ли ты, когда учитель говорит, что собирается проверить, насколько хорошо ты знаешь материал?
- Обычно ты волнуешься при ответе или выполнении контрольных заданий?
- Выполнив задание, беспокоишься ли ты о том, хорошо ли с ним справился?
- Мечтаешь ли ты о том, чтобы поменьше волноваться, когда тебя спрашивают?
- Бывает ли так, что, отвечая перед классом, ты начинаешь заикаться и не можешь ясно произнести ни одного слова?
- Обычно ты спишь беспокойно накануне контрольной или экзамена?
- Часто ли ты получаешь низкую оценку, хорошо зная материал, только из-за того, что волнуешься и теряешься при ответе?
- Если ты не можешь ответить, когда тебя спрашивают, чувствуешь ли ты, что вот-вот расплачешься?
- Часто ли бывает такое, что у тебя слегка дрожит рука при выполнении контрольных заданий?
- Беспокоишься ли ты по дороге в школу о том, что учитель может дать классу проверочную работу?

“Определение уровня осведомленности учащихся о процедуре сдачи ЕГЭ”

Инструкция: Ребята, внимательно выполните все задания теста.

A1.

Чем нельзя пользоваться на экзамене?

1. Мобильным телефоном
2. Гелевой черной ручкой
3. Тестовым материалом (КИМ)

A2.

На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт
3. Персональный компьютер

A3.

При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

1. Встает в угол
2. Удаляется с экзамена
3. Платит штраф

A4.

Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору
2. К Президенту РФ
3. К другу

A5.

Во избежание ошибок, лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике

А6

Если в задании группы вместо имеющегося слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается:

1. Одной чертой
2. Двумя чертами
3. Тремя чертами

А7.

При заполнении бланков ответов группы “С” нужно отступать от рамки:

1. 2–3 мм
2. 4–5 мм
3. 10 мм

А8.

Если при заполнении бланков у обучающегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку

А9.

Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору
2. К дежурному по этажу
3. К Министру образования РФ

В1.

Чем нужно заполнять бланк?

В2.

Каким цветом нужно заполнять бланк?

В3.

Разрешаются ли исправления в бланке ответов?

В4.

Кто раздает бланки ответов?

В5.

Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

- Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово зачеркивается.
- 2. Если в задании группы “В” вместо слова нужно написать другое, то старое слово заштриховывается.
- 3. Если в задании группы “В, вместо слова нужно написать другое, то старое слово замазывается.

В6.

Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Заполнять бланк нужно на русском языке.
2. Заполнять бланк нужно на иностранном языке.
3. Заполнять бланк нужно на любом языке.

В7.

Найдите правильное предложение. Напишите № этого предложения цифрой:

1. Во время экзамена по русскому языку разрешается меняться паспортами.
2. Во время экзамена по географии разрешается пользоваться линейкой (без записей в виде формул).
3. Во время экзамена по математике разрешается пользоваться таблицей умножения.

В8.

Запишите пропущенное слово.

Если нужно исправить один, то новый рисуется поверх старого.

В9.

Запишите пропущенное слово.

По окончании экзамена Вы можете подать о нарушении процедуры проведения экзамена.

В10.

Что нужно сделать на бланке ответов в специальном прямоугольном поле?

С1.

Опишите проблему, возникшую в результате нарушения учащимся одного из правил проведения экзамена.

С2.

Опишите жизненную ситуацию учащегося, успешно сдавшего ЕГЭ.

СЗ.

Опишите жизненную ситуацию учащегося, получившего недостаточное количество баллов для поступления в выбранный им вуз

«Диагностика психологической готовности учащихся выпускных классов к ЕГЭ». М.В Фокиной

Инструкция: Предлагаемое тестирование посвящено диагностике психологической готовности к сдаче ЕГЭ. Процедура тестирования достаточно строгая. Читайте внимательно все инструкции и постарайтесь выполнить все задания. В тесте нет сложных вопросов – он нацелен на проверку психологических навыков, а не учебных знаний. Не подглядывайте друг к другу и не сравнивайте свои ответы с ответами остальных учеников – это всегда ведет к увеличению количества ошибок. Учитывайте, что с результатами этой диагностики будут ознакомлены ваши учителя и родители. Старайтесь работать ответственно и добросовестно. Разговаривать во время тестирования нельзя. Можно пользоваться (по необходимости) черновиком. Прежде чем выполнять задания внимательно прочитай весь тест.

Часть А

- Если верно, что $497 > 480 + 5/8$, то закрась два любых квадратика; если неверно – зачеркни самый правый квадратик:

- Исключи лишнее число: 11, 46, 128, -9, $\frac{1}{4}$, -155. Запиши ответ

- Напиши синоним и антоним к слову «счастье»:

Синоним _____ антоним _____

- Напиши в кружочках № своего дома
- Исключи лишнее слово: мяч, санки, лыжник, коньки
- Шепотом назови свой № телефона
- Запиши в обратном порядке все гласные буквы алфавита:

- Магазин купил 50 флагов на общую сумму 4500 руб., продал их за 6200 руб. какую прибыль магазин получил с каждого флага?

- Выполни только нечетные задания.
- Подчеркни все непарные согласные, которые есть в тексте этого теста.

Часть В

- Если цена за 1 кг конфет равна 15 руб., а цена на 1 г хлеба в 3 раза выше. На какой продукт при покупке 2 кг Васе придется потратить больше денег и почему? Объясни решение.

- Дай определение словам:

игрушка _____

шар _____

3.Посчитай, сколько раз в ряду встречается число 30. Если оно встречается три раза или меньше, то умножь его на число, равное количеству встречающихся в цифровом ряду единиц; если 4 раза – умножь его на число, равное количеству, встречающихся в ряду двоек; если 5 и более раз – умножь его на число, равное количеству встречающихся в ряду нулей.

139509467913730587597300003465767301048576465683902306745854844586
7851393689754035

Какой ответ получился? _____

4. Подчеркни главные члены предложения:

На площади маленького уездного городка стояли два каких-то человека и с отчаяньем оглядывались по сторонам на соседние дома и вывески.

5. Ответь на вопросы:

Почему бывают времена года? _____

Зачем нужны законы? _____

Перечисли имена и отчества:

Пушкина _____

Лермонтова _____

Чехова _____

Автора «Войны и мира»

6. Как звали последнего русского императора?

Часть С

Ответь на вопрос: что тебе кажется самым трудным в ЕГЭ?

Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.
2. Больше всего на свете я боюсь получить «двойку».
3. Я готов на все, чтобы получить «пятерку».
4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.
5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.
6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.
7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.
8. Мне трудно выступать перед классом.
9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.
10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.
11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.
12. Перед экзаменами у меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

0 – 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 – 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

9 – 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к родителям. Не держите все в себе.

Экзамен и здоровье (А.В. Микляева, П.В. Румянцева)

Для выполнения этого упражнения тебе понадобятся цветные карандаши. Задание: цветными карандашами вам предстоит отметить на рисунке «зоны экзаменационного риска» для здоровья (например, голова(мозг), «глаза» и т.д.). А теперь попробуем ответить на вопрос «Как помочь заштрихованным

Его можно порекомендовать как профилактическое в любых эмоционально сложных ситуациях. Оно вообще способствует восстановлению полного контроля над голосом.

- Удобно устройтесь в кресле и закройте глаза. Кругом не должно быть посторонних звуков. Медленно выдыхайте воздух через рот. Представьте себе, что ваши мысли – это мыльные пузыри, которые стайками покидают Вас при каждом выдохе. Ветерком их относит прочь, и Вы ощущаете успокоение и расслабление.

2. А теперь начинаем дышать носом. Не спеша, делаем глубокий вдох и выдох. Сосредоточьте свое внимание на этом процессе. Постарайтесь увидеть внутренним взором воздух, послушно входящий и выходящий из ваших легких.

3. Теперь полностью сосредоточьтесь на выдохе. Он должен быть длинным и плавным. О вдохе вообще думать не надо.

- Возможно, Вы вскоре почувствуете, что внимание начинает рассеиваться. Соберите его снова на струе воздуха, проходящей через нос. Переживайте процесс дыхания как можно ярче всем своим существом.

Продолжайте до тех пор, пока вам не надоест. Повторяйте это упражнение каждый день, и вскоре Вы вернетесь к естественному дыханию.

Психологическая техника «Созидающая визуализация».

Она проста в применении. В период подготовки к экзамену нужно представлять себе (визуализировать) процесс сдачи этого экзамена.

Визуализацию лучше всего делать перед сном, в расслабленном состоянии, лежа в постели, соблюдая следующие правила:

- Представляемая сдача устного экзамена должна доставлять удовольствие. Это возможно только в том случае, если Вы представляете себе, что Вы отвечаете уверенно, красиво; выглядите при этом тоже уверенно, и речь Ваша звучит гладко, без запинки; слова находятся легко, а мысли появляются быстро.

2. Вы видите и слышите не только себя (и нравитесь себе!), но и экзаменаторов: они поощряют Ваш ответ изменением мимики, жестами, сдержанными кивками головы, может быть, даже улыбками. Вы должны представлять себе, что им нравится Ваш ответ.

3. Вы визуализируете весь процесс каждый раз по-разному: изменяете место действия (знакомая обстановка класса, незнакомые аудитории, залы), меняете расположение столов и места Вашего ответа, меняете лица экзаменаторов (знакомые учителя, незнакомые преподаватели).

Этот пункт упражнения очень важен. Он позволяет закрепить настрой на удачный результат, таким образом психологический эффект продолжает работать и в незнакомой обстановке, например, при поступлении в вуз.

- У Вашей визуализации должен быть «хэппи энд»: Вы представляете, что в конце Вашего ответа экзаменаторы выражают Вам одобрение и выставляют соответствующую оценку. Эту оценку Вы также должны увидеть и услышать.

При самостоятельном выполнении это упражнение не составит для Вас трудностей.

Негативные эмоции мешают нам приступить к работе, либо продолжать работу, мешают собраться с мыслями. Как же можно помочь себе в ситуации, когда Вы уже испытываете эти эмоции?

1. Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют

2. Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.

3. Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.

4. Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Несколько упражнений на снятие эмоционального напряжения

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.

- Слегка помассируйте кончик мизинца.

- Встаньте и сделайте очень глубокий выдох. Затем наберите полные легкие воздуха и выдохните со звуком. Пропойте во все время выдоха долгое «Ааааа». Представьте себе, что при этом из Вас «вытекает» ощущение напряжения, усталости. А на вдохе представьте себе, что вдыхаете вместе с воздухом веселые и радостные мысли. На каждом выдохе повторяйте звук «Ааааа» все громче и громче, пока неприятные ощущения не покинут Вас полностью.

- На минутку встаньте со своего места и превратитесь в сигнальную сирену машины «Скорой помощи». Положите руку себе на голову и произнесите громкий высокий протяжный звук «Иииии». Постарайтесь почувствовать, как Ваша голова начинает дрожать от этого звука. А теперь попробуйте прокричать этот звук подобно сигнальной сирене – произносите его то выше, то ниже (30 сек.)

Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом

Противострессовое дыхание. Медленно выполнить глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте через нос выдох как можно медленнее. Постараться представить, как с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом происходит частичное освобождение от стрессового напряжения.

Минутная релаксация. Расслабить уголки рта, увлажнить губы (язык пусть свободно лежит во рту). Расслабить плечи. Сосредоточиться на выражении своего лица и положении тела.

Если позволяют обстоятельства, покинуть помещение, в котором возник острый стресс. Перейти в другое место, где никого нет, или выйти на улицу, где сможете остаться наедине со своими мыслями.

Заняться какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Секрет этого способа прост: любая деятельность, особенно физический труд, в стрессовой ситуации служит в роли громоотвода, помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

Способы снятия нервно-психического напряжения

Когда Вы отдыхаете между занятиями во время подготовки к экзаменам, иногда важно потратить на это как можно меньше времени, но отдохнуть за это время максимально. Я перечислю Вам некоторые способы, а Вы можете выбрать те, которые подойдут Вам. Вот эти способы:

Спортивные занятия.

Контрастный душ.

Стирка белья.

Мытье посуды.

Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).

Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.

Погулять в тихом месте на природе.

Релаксация — напряжение — релаксация — напряжение и т.д.

Пальчиковое рисование (ложка муки, ложка воды, ложка краски). Кляксы. Потом поговорить о них.

Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.

Слепить из газеты свое настроение.

Закрасить газетный разворот.

Покричать то громко, то тихо.

Смотреть на горящую свечу.

Вдохнуть глубоко до 10 раз.

Погулять в лесу, покричать.

Посчитать зубы языком с внутренней стороны.

Советы психолога «Подготовка к экзамену»

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- 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, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Только не заглядывай в гаджеты!!!!
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь текст учебника. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по данному предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

- Любой экзамен требует хорошей подготовки, однако, за день до начала экзамена постарайся отвлечься, если ты чего-то не доучил, лучше не пытайся, «перед смертью не надышишься».

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. 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 тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед экзаменом

- И вот ты перед дверью класса. Успокойся!

Выполни дыхательные упражнения. Иди в класс. Чем больше ты будешь оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.

- Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- Входи в класс с уверенностью, что все получится.
- 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 несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.
- Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
 - сядь удобно,
 - глубокий вдох через нос (4 – 6 секунд),
 - задержка дыхания (2 – 3 секунды).
- 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.

- Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием.
- Помни! Во время экзамена ты не вправе общаться с товарищами, свободно перемещаться по аудитории и пункту проведения ЕГЭ, пользоваться мобильным телефоном или иными средствами связи, любыми электронно-вычислительными устройствами, а также справочными материалами (за исключением дополнительных материалов, пользование которыми разрешено на ЕГЭ по отдельным общеобразовательным предметам, перечень которых утверждается Рособрнадзором по каждому общеобразовательному предмету).
- При нарушении порядка проведения ЕГЭ и отказе от его соблюдения организаторы вправе удалить тебя с экзамена.

Порядок во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ 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 (опечатки, непечатаемые буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Только черными чернилами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» и «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно информируют.
- Необходимо сосредоточиться! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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! 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.

- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
- Внимательно прочитай инструкцию к заданию, которое надо выполнить.
- 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
- Начни с легкого! 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 четко и ясно, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в текстах 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. Этот же совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать очки.
- 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).

- Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
- Сделай задание на черновике и только после проверки перенести ответы в бланк ответов ЕГЭ.
- Если в бланке ответов не хватает клеточек для ответа, проверь задание ещё раз.
- Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
- Проверь! Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.