

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ СОПРОВОЖДЕНИЮ ЕГЭ и ОГЭ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ:

- . Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и.п.
- . Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- . Составьте план занятий. Для начала определите: кто – ты «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- . 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.
- . Чередуя занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
- . Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- . Тренируйся с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.
- . Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

- . Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением боевого настроя.
- . В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько гелиевых ручек с черными чернилами.

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!
- . В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- . При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение трех дней после объявления результатов) в конфликтную комиссию.

СОВЕТЫ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ТЕСТИРОВАНИЯ:

- . **Сосредоточься!** Сосредоточься и забудь про окружающих. Для тебя должны существовать только текст и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- . **Торопись не спеша!** Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- . **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в задании которых ты не сомневаешься.
- . **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или не понятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

. **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.

. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

МЕТОДИКА ОПРЕДЕЛЕНИЯ САМООЦЕНКИ

ИНСТРУКЦИЯ. Отвечая на вопросы, укажите, как часты для вас перечисленные ниже состояния, по следующей шкале:

-очень часто-4б

-часто-3б

-иногда-2б

- редко-1б

-никогда-0б

1	Я часто волнуюсь понапрасну	4	3	2	1	0
2	Мне хочется, чтобы мои друзья подбадривали меня	4	3	2	1	0
3	Я боюсь выглядеть глупцом	4	3	2	1	0
4	Я беспокоюсь за свое будущее	4	3	2	1	0
5	Внешний вид других куда лучше, чем мой	4	3	2	1	0
6	Как жаль многие не понимают меня	4	3	2	1	0
7	Чувствую, что не умею как следует разговаривать с людьми	4	3	2	1	0
8	Люди ждут от меня многого	4	3	2	1	0
9	Чувствую себя скованно	4	3	2	1	0
10	Мне кажется, что со мной должна случиться какая-нибудь неприятность	4	3	2	1	0
11	Мне не безразлично, как люди относятся ко мне	4	3	2	1	0
12	Я чувствую, что люди говорят про меня за моей спиной	4	3	2	1	0
13	Я не чувствую себя в безопасности	4	3	2	1	0
14	Мне не с кем поделиться своими мыслями	4	3	2	1	0
15	Люди не особенно интересуются моими достижениями	4	3	3	1	0

Сложите все полученные баллы по утверждениям и посчитайте сумму. Запишите.

Результат _____