

## **Оптимизация подготовки к ЕГЭ и ОГЭ: психологические рекомендации учащимся при предварительной подготовке**

1. Подготовить место для занятий.
2. Составление плана занятий. Постановка задач на каждый день подготовки.
3. Для вхождения в «рабочий ритм» можно начать с самого легкого материала, или с самого трудного, или с наиболее плохо прочитанного, или с самого интересного.
4. Занятия нужно чередовать с отдыхом, желательно — активным (можно сохранить привычное «школьное» соотношение — 40 и 10 минут).
5. Не следует стараться заучивать информацию наизусть — нужно понять ее, составить схему, написать краткий план, связать учебный материал с прочими своими личностными знаниями.
6. Чтобы развить в себе «чувство времени», можно выполнять тесты с секундомером в руках (например, на задания в части А в среднем уходит по 2 минуты).
7. Готовясь к экзаменам, не следует думать о неуспехе (что не справишься с заданием) — напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа (но не детализируя ее).
8. Один день перед экзаменом лучше оставить на то, чтобы вновь повторить все планы ответов или их краткие записи, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

### **НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА**

9. В идеале следует оставить вечер для отдыха, хотя бы не заниматься ночью, чтобы хорошо выспаться.
10. Утром нужно ощутить себя отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого настроя».
11. Заранее прийти в пункт сдачи ЕГЭ, чтобы не опоздать из-за каких-то случайных ситуаций в дороге.
12. Сложите заранее вечером документы и несколько ручек.

### **В ПРОЦЕССЕ ТЕСТИРОВАНИЯ**

1. «Пробегите глазами» весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
2. Внимательно прочитайте вопрос до конца и поймите его смысл (типичная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).
3. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены — пропустите его и отметьте, чтобы потом к нему вернуться.
4. Исключайте — многие задания можно быстрее решить, если не искать правильный вариант ответа, а исключать те, которые явно не подходят.
5. Запланируйте два круга — рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям. После этого можно спокойно вернуться и подумать над трудными, которые сначала пришлось пропустить («второй круг»).
6. Оставьте время для проверки своей работы — хотя бы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.