

ИНФОРМАЦИЯ НА ЗАМЕТКУ

ПЕРЕЧЕНЬ ТЕМАТИЧЕСКИХ САЙТОВ

<https://minobrnauki.gov.ru/>

официальный сайт Министерства науки и высшего образования РФ

<https://edu.gov.ru/>

официальный сайт Министерства просвещения РФ

<https://obrnadzor.gov.ru/>

официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки

<https://fipi.ru/>

официальный сайт Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений»

<https://portal.yarregion.ru/depts-dobr/>

официальный сайт Министерства образования Ярославской области

<https://www.coikko.ru/>

официальный сайт ГУ ЯО «Центр оценки и контроля качества образования»

<https://resurs-yar.ru/>

официальный сайт ГУ ЯО «Центр профессиональной ориентации и психологической поддержки «Ресурс»



ГУ ЯО «Центр
профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

150003, Ярославль,
пр-т Ленина, 13/67

8 (4852) 72-95-00, 72-74-48
root.resurs@yarregion.ru
RESURS-YAR.RU

БЕСПЛАТНЫЕ КОНСУЛЬТАЦИИ ПО ВЫБОРУ ПРОФЕССИИ

Понедельник-пятница
с 9.00 до 17.00

Предварительная запись
8 (4852) 72-95-00

Группа «ВКОНТАКТЕ»
http://vk.com/prof_resurs

ГУ ЯО Центр профессиональной ориентации
и психологической поддержки
«Ресурс»

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ

ДЛЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ



Ярославль
2024

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Несколько **универсальных рецептов** для более успешной тактики выполнения тестирования.

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ГИА 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.

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, 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!

Не бойся! 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.

Начни с лёгкого! 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 ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

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.

Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах 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.

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).

Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

*Источник: Чибисова М.Ю.
«Психологическая подготовка к ЕГЭ.
Работа с учащимися, педагогами,
родителями. - М.: Генезис, 2009. - 184 с. -
(Психолог в школе)*