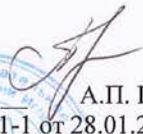


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №75 имени Игоря Серова»

Согласовано:
Методическое объединение
от 19.01.2021 Протокол №4
Руководитель МО  С.В. Толоконина

Утверждаю:
Директор школы  А.П. Прокопчук
Приказ № 03-01/11-1 от 28.01.2021 г.
Принята на заседании Пед. совета
Протокол №2 от 28.01.2021 г.



Социально-гуманитарная направленность

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ
у обучающихся 9-11 классов»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Срок реализации: 16 часов

Авторы-составители:
Дружинина Алена Алексеевна,
педагог дополнительного образования

Ярославль, 2021

Оглавление

1. Пояснительная записка	3-4
2. Учебно-тематический план	5
3. Содержание программы	5-6
4. Обеспечение программы	7
5. Мониторинг образовательных результатов	7
6. Список информационных источников	7
Приложения	8-13

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Формирование психологической готовности к ОГЭ и ЕГЭ у учащихся 9-11 классов» ориентирована на обеспечение условий формирования психологической готовности учащихся к прохождению аттестационной процедуры. Программа учитывает накопленный в МСО г. Ярославля опыт психологического сопровождения ОГЭ и ЕГЭ.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых источников:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» N 273-ФЗ от 29.12.2012 года.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утв. распоряжением Правительства РФ от 4.09.2014 года № 1726-р.
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"(утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. N 41).

Актуальность программы. ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Аспекты психологической готовности участников образовательного процесса к данной процедуре вызывают серьезную озабоченность у родительской общественности, специалистов и руководства системы образования.

А.Д. Барбитова выделяет показатели психолого-педагогической готовности к единому государственному экзамену: многообразие использования в деятельности форм, методов и приемов; способность решать сложные жизненные, учебные задачи; степень целесообразности в действиях; оптимальность использования средств обучения и воспитания; способность работать по различным методическим схемам, и технологиям; степень овладения диагностическими умениями и навыками; степень овладения исследовательскими умениями и навыками; речевое развитие учащихся; организаторские и коммуникативные способности.

В публикациях М.Ю. Чибисовой также разработано содержание психологической готовности к ЕГЭ и ее структура, на которые в основном и опираются все дальнейшие разработки и рекомендации, посвященные подготовке к ЕГЭ.

М.Ю. Чибисова определяет психологическую готовность к ЕГЭ как сформированность психических процессов и функций, личностных характеристик и поведенческих навыков, обеспечивающих успешность выпускника при его сдаче. Такая готовность в авторской интерпретации включает три основных компонента: познавательный, личностный и процессуальный. Им соответствуют основные направления психологической подготовки к ЕГЭ.

Служба практической психологии (далее СПП) МСО г. Ярославля занимается проблемами психологического сопровождения ГИА с 2010 г. На данный момент накоплен значительный опыт по сопровождению подготовки учащихся к прохождению ГИА.

Новизна и отличительные особенности программы: программа основана на данных исследований, проведенных в МСО г. Ярославля с 2014 – 2016 гг. Программа предполагает комплексное сопровождение учащихся 9-11 классов, включая такие виды работ как: психологическая профилактика, психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическое развитие.

Категория учащихся. Обучающиеся 9-11 классов, возраст 15-18 лет.

Направленность программы. Данная программа имеет социально-гуманитарную направленность.

Вид программы. Программа *модифицированная*. Программа составлена с использованием материалов круглого стола «Проблемы и перспективы организации психологического сопровождения участников образовательного процесса при подготовке к ГИА» (09.02.2016 г.). *Краткосрочная*.

Цель программы: формирование психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры

Задачи программы:

- определить уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
- сформировать навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- сформировать эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала;
- сформировать навыки эффективного тайм-менеджмента.

Требования к уровню подготовленности обучающегося для зачисления – специальных требований нет, программа носит профилактический и развивающий характер.

Ожидаемые результаты:

1. учащиеся знают свой уровень и особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры;
2. учащиеся могут применять навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях;
3. учащиеся владеют приемами эффективные запоминания и воспроизведения материала;
4. учащиеся владеют навыками эффективного тайм-менеджмента.

Режим, периодичность и продолжительность занятий: Занятия проходят 1 раз в неделю. Длительность занятия - 45 минут. Всего 16 часов. Групповые занятия с учащимися класса по 12-20 человек.

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование раздела или темы	Количество часов		Всего часов
		теория	практика	
1	Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры	0,5	0,5	1
2	Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях	2	4	6
3	Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала	1	3	4
4	Навыки эффективного тайм-менеджмента	2	2	4
5	Итоговое занятие. Представление плана подготовки		1	1
	Всего	5,5	10,5	16

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Особенности психологической готовности к прохождению аттестационной процедуры

Занятие 1.

Теория. Экзамен, формы и виды. Психологическая готовность – что это?

Практика. Определение уровня психологической готовности (Приложение № 1)

Раздел 2. Навыки саморегуляции в стрессовых ситуациях

Занятие 2.

Теория. Стресс – что такое?

Практика. Диагностика уровня стресса (Приложение № 2)

Занятие 3.

Теория. Стадии стресса

Практика. Практическая отработка способов преодоления стресса: зрительные образы

Занятие 4.

Теория. Виды стресса

Практика. Практическая отработка способов преодоления стресса: дыхательные техники

Занятие 5.

Теория. Тактики реагирования

Практика. Практическая отработка способов преодоления стресса: снижение тонуса мышц

Занятие 6.

Теория. Тактики реагирования

Практика. Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг (Приложение № 3)

Занятие 7.

Теория. Тактики реагирования

Практика. Практическая отработка способов преодоления стресса: аутотренинг

Раздел 3. Эффективные приемы запоминания и воспроизведения материала

Занятие 8. Память

Теория. Память. Виды памяти

Практика. Изучение особенностей памяти

Занятие 9.

Теория. Закономерности запоминания

Практика. Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 10.

Теория. Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика. Приемы работы с запоминаемым материалом

Занятие 11.

Теория. Формирование навыков эффективного запоминания при подготовке к ГИА

Практика. Приемы работы с запоминаемым материалом

Раздел 4. Навыки эффективного тайм-менеджмента

Занятие 12. Матрицы Эйзенхауера

Теория. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента. Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

Практика. Ознакомление с техникой матрицы Эйзенхауера

Занятие 13. Ментальные карты Тони Бьюзена

Теория. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента. Ознакомление с техникой Т. Бьюзена.

Практика. Обучение школьников технике составления ментальных карт Тони Бьюзена

Занятие 14. Календарик-пинарик, хронометраж, план на день

Теория. Изучение приемов, которые являются специфическими для тайм – менеджмента. планирование дня, фиксация в виде плана и его проживание с использованием правил управления времени.

Практика. Заполнение календарика-пинарик.

Занятие 15. Хронофаги

Теория. Изучение понятия хронофаги как инструмент тайм-менеджмента. Поглотители времени в современном мире

Практика. Выявление собственных хронофагов. Практикум эффективного использования времени.

Раздел 5. Итоговое занятие. Представление плана подготовки к ГИА

Занятие 16.

Практика. Составление и представление плана подготовки к ГИА (Приложения № 4.5,6)

4. ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Методическое обеспечение программы. Методические приемы и средства – элементы аутотренинга, психотехнические игры, релаксационные техники, дыхательные упражнения, упражнения на развитие познавательных процессов, приемы тайм-менеджмента, приемы запоминания и воспроизведения материала активные методы обучения.

Материально-техническое обеспечение: занятия проводятся в помещении, используются средства ИКТ (ноутбук или компьютер, проектор, интерактивная доска – по возможности), листы бумаги А4, обои, ватманы, карандаши, краски, фломастеры.

Кадровое обеспечение: занятия проводит педагог-психолог.

5. МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ МАТЕРИАЛОВ

Форма аттестации: разработанный учащимися план подготовки к аттестационной процедуре, выполненный в виде карты Т. Бьюзена.

6. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Чибисова М. Ю. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. (Психолог в школе). - М.: Генезис, 2008.
2. Методические рекомендации «Психологическая подготовка обучающихся к государственной итоговой аттестации» (автор-составитель Боброва И.А., Ставрополь: СКИПРО ПК и ПРО).
3. Липская Т., Кузьменкова О. Готовимся к ЕГЭ (тренинг для старшеклассников). Школьный психолог. - 2008.-№9.
4. Грецов А. Тренинг уверенного поведения для старшеклассников и студентов. - СПб.: Питер, 2008.

Диагностика, выявление психологической готовности выпускников к ЕГЭ

Тест: Психологическая готовность к ЕГЭ.

Оцените каждое утверждение по десятибалльной шкале.

1. Я хорошо представляю, как проходит ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
2. Полагаю, что смогу правильно распределить время и силы во время ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
3. Я знаю, как выбрать наилучший для меня способ выполнения заданий
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
4. Считаю, что результаты ЕГЭ важны для моего будущего
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
5. Я волнуюсь, когда думаю о предстоящем экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
6. Я знаю, какие задания необходимо выполнить, чтобы получить желаемую оценку 1 2 3
4 5 6 7 8 9 10
7. Думаю, что у ЕГЭ есть свои преимущества
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
8. Считаю, что могу сдать ЕГЭ на высокую оценку
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
9. Я знаю, как можно успокоиться в трудной ситуации
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
10. Я понимаю, какие мои качества могут мне помочь при сдаче ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
11. Думаю, что смогу¹ справиться с тревогой на экзамене
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
12. Я достаточно много знаю про ЕГЭ
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
13. Чувствую, что сдать этот экзамен мне по силам 1 2
3 4 5 6 7 8 9 10

Общий подсчет баллов делать не нужно. Подсчитайте свои данные по параметрам: знакомство с процедурой экзамена, уровень тревоги, владение навыками самоконтроля и самоорганизации. Низкими показателями считаются 4 и меньше, высокими — 8 и больше.

Низкие показатели по вопросам 1,4, 6, 7, 12 указывают на низкий уровень знакомства с процедурой. Уровень тревоги: высокий показатель по вопросу 5, низкие показатели по вопросам 8, 11, 13 указывают на высокий уровень тревоги.

Владение навыками самоконтроля, самоорганизации: низкие показатели по вопросам 2,3,9 указывают на недостаточное владение навыками самоконтроля.

Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене?

Цель: познакомить учеников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации. Материалы: карточки к упражнению «Откровенно говоря...», раздаточный материал к упражнению «Эксперимент», старые газеты.

1. Упражнение «Откровенно говоря».

Цель: побудить участников к откровенному разговору, создание доверительной атмосферы на занятии.

Материал: карточки с написанными на них незаконченными предложениями.

Инструкция: «На карточке написано начало предложения, прочитайте его и закончите, как считаете нужным».

Примерное содержание карточек:

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах...

Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам...

Откровенно говоря, когда я думаю о переживаниях моих родителей относительно предстоящих экзаменов...

Откровенно говоря, когда я прихожу домой...

Откровенно говоря, когда у меня свободное время...

Откровенно говоря, когда я гуляю на улице или иду на дискотеку...

Откровенно говоря, когда я волнуюсь...

Откровенно говоря, когда я не могу собраться с мыслями...

Откровенно говоря, когда я слышу об этих экзаменах...

Обсуждение: «Трудно ли было заканчивать предложенные фразы?» 2.

Упражнение. «Эксперимент».

Цель: смоделировать ситуацию, научить самообладанию в стрессовых ситуациях.

Инструкция: «Каждый из вас получит карточку с заданием. Вам надо прочитать текст и записать его в тетрадь. Время выполнения задания 2 минуты. Обратите внимание на свои мысли и чувства во время выполнения задания. Это задание-модель экзамена, министресс, т.к. время ограничено».

Содержание задания:

«ШАРЛЬПОДНЯЛЛЮСИНАСПИНУИСКАЗАЛОБХВАТИМОЮШЕЮ

НоКАКТеперьВеРнутьсяНАЭстАКАДУКаКПЕРЕнестиЭТоГо

СтрАшНОНаПУгаННОГоРеБЕНКаВБеЗОПаСНОемЕсТО; наК

ОнецП ОСЛЫШАЛ Ся Топ ОтБеГ УщиХ ног»

Обсуждение: «Какие мысли и чувства удалось отследить перед заданием и во время работы?

Какую стратегию выполнения задания вы выбрали: сразу начали писать или сначала прочитали текст? Уложились ли в отведенное время?

Приложение № 3

Способы снятия нервно-психического напряжения

Цель: познакомить с понятием саморегуляции и предложить эффективные способы снятия напряжения. Информирование.

Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимательность. Но это состояние вполне поддается сознательному регулированию. Существуют психологические способы справиться с тревогой в ситуации экзамена, и сегодня мы с ними познакомимся.

Способы снятия нервно- психического напряжения:

- 1) Спортивные занятия.
- 2) Контрастный душ.
- 3) Стирка белья вручную.
- 4) Мытье посуды.
- 5) Скомкать газету и выбросить ее.
- 6) Газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- 7) Слепить из газеты свое настроение.

- 8) Закрасить газетный разворот.
- 9) Громко спеть любимую песню.
- 10) Покричать то громко, то тихо.
- 11) Потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- 12) Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка изпод обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».

Приложение № 4

ТЕСТ О ПРАВИЛАХ И ПРОЦЕДУРЕ ЕГЭ

А1 Чем нельзя пользоваться на экзамене?

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

А2 На экзамен необходимо принести:

1. Учебник
2. Паспорт(+)
3. Персональный компьютер

А3 При нарушении требований, предусмотренных правилами проведения экзамена, учащийся:

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

А4 Для выхода из аудитории во время экзамена необходимо обратиться:

1. К организатору(+)
2. К президенту РФ
3. К другу

А5 Во избежание ошибок лучше сначала записать номера ответов:

1. На ладони
2. На полях бланка
3. На черновике(+)

А6 После выполнения задания группы «А» необходимо выбрать номер правильного ответа и поставить в клеточку с номером правильного ответа:

1. Галочку
2. Звездочку
3. Крестик(+)

А7 Если при заполнении бланков у учащегося возникнет какое-либо сомнение, то надо:

1. Хлопнуть в ладоши
2. Топнуть ногой
3. Поднять руку(+)

А8 Для подачи апелляции необходимо обратиться:

1. К ответственному организатору(+)
2. К дежурному по этажу
3. К министру образования РФ

Примечание: (+) - правильный ответ.

Практические рекомендации, которые, помогут психологически подготовиться к ЕГЭ, снять стресс и нервно-психическое напряжение перед экзаменом, повысить уверенность в себе.

- Ситуация экзамена, непростая сама по себе, усложняется еще и тем, что обычно человек, сдающий экзамен, тревожится, беспокоится, переживает. Сильное волнение и беспокойство мешают сосредоточиться, снижают внимание. Поэтому беспокойство – одна из главных причин плохой работы памяти и концентрации внимания при сдаче экзамена.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно быть уверенным в своих силах, в себе. Уверенность складывается из двух составляющих: из того, как ты себя чувствуешь и как выглядишь. Как можно повысить свою уверенность? В этом поможет упражнение «Мои ресурсы» Напишите свои сильные стороны и преимущества. Напротив, каждой своей сильной стороны напишите, как это сможет помочь на экзамене.

- Необходимо также принять решение о том, какой результат будет желаемым и реально достижимым. Например, для одного «сдать успешно» - означает, получит 3, для другого – набрать минимум 91 балл. При этом надо понимать: тест составлен так, что получить 100 баллов из 100 сможет только один из тысячи выпускников. Неумение адекватно оценивать свои возможности (завышенный или заниженный уровень притязаний) может привести к выбору неэффективной для себя стратегии – например, непременно решить задания группы С, не доделав задания группы А и Б.

Что делать?

Для того чтобы хорошо сдать экзамен, нужно реально оценить, какой максимальный результат может быть доступным. Сколько баллов вы хотите набрать.

- Важны так же особенности планирования и распределения времени: важно решить, сколько времени отвести на решение заданий каждой группы (причем, на задания группы А требуется меньше времени, чем на задания группы С). Неумение планировать свое время приводит к возникновению страха не успеть, а это отрицательно влияет на результат. Поэтому важно не только осваивать работу с тестами, но и вырабатывать индивидуальную стратегию деятельности. Желаем успеха!

Памятка для выпускников «Как подготовиться к сдаче экзамена?»

Подготовка к ЕГЭ

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.

Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. 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.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. 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 тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).

Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.

Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не 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 здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – они доступны для тебя!

Подыши, успокойся. Удели 2-3 минуты тому, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос, подними руку! Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланка или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

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 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 ясно и четко, и ты войдешь в обычный ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные и непонятные места. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать

баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условие 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 предыдущие знания не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст 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 баллы.

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).

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). 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.

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 задач вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

Помни: ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена; ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.