

Как справиться с волнением на ЕГЭ

Если ты начал(а) волноваться, используй экспресс-приемы успокоения



Резко поверни голову направо.

Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение



Используй медленное дыхание на 12 счетов:

Считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3–4 раза.



Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.

Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз



Переключи внимание на какой-то предмет:

Выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его «это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»)



Как **действовать** на ЕГЭ?



На ЕГЭ ты выполняешь такие же задания, какие много раз делал(а) в школе. Ты это умеешь. Главное – сосредоточиться на деле

Начинай работу с самых простых для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро



Выспись накануне

Если есть задания, на которые ты пока не знаешь ответа, не трать на них время. Ты наберешь баллы на тех заданиях, которые тебе понятны



Когда сядешь за парту, постарайся устроиться максимально удобно



Внимательно читай задания. Дочитай задание до конца. Дочитав, еще раз прочитай и пойми, о чем спрашивается: очень важно правильно понять вопрос

Действуй в таком темпе, как ты привык(ла) на уроках. Не торопи себя, но и не задерживайся слишком долго на одном задании. Если ты чувствуешь, что выполнить задание не получается, переходи к следующему. Лучше вернешься к нему тогда, когда остальное будет выполнено



Когда доделаешь работу, отдохни 1–2 минуты и проверь себя. Сначала **проверь себя**, двигаясь с **конца бланка к началу** (в обратном порядке по сравнению с тем, как ты выполнял задания). Это связано с тем, что внимание похоже на физическую силу: оно истощается по мере выполнения дела. Поэтому начни проверку с **последних заданий** – там твоё внимание могло снизиться

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ЗАУЧИВАНИЮ МАТЕРИАЛА



Главное - распределение повторений во времени.



При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.



Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.



Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.



Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.