

Что такое ЕГЭ и что он значит для меня?



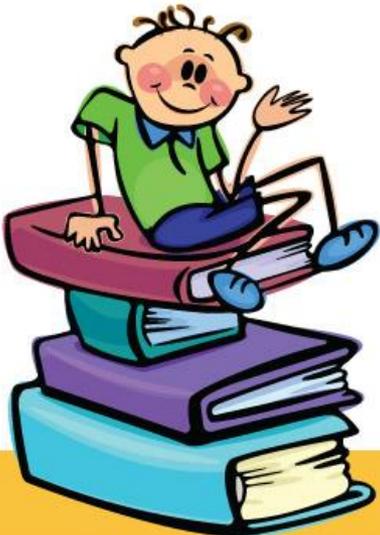
Психологические трудности

- Личностные
- Познавательные (когнитивные)
- Процессуальные



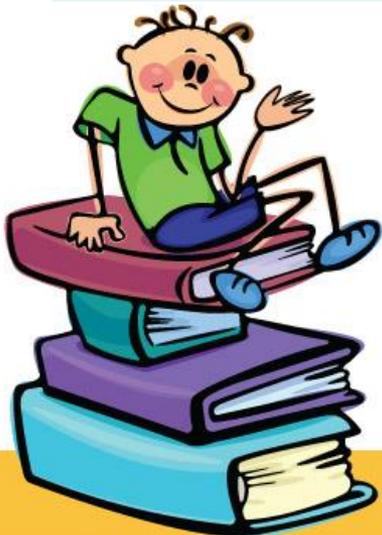
Психологические трудности

- **Личностные** – связаны с особенностями восприятия учеником ситуации экзамена.
- **Познавательные (когнитивные)** - связаны с особенностями переработки информации, особенностями работы с тестовыми заданиями
- **Процессуальные** - связаны с самой процедурой ЕГЭ



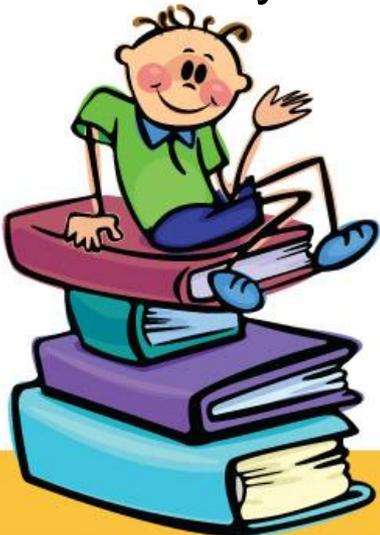
Самооценка психологической ГОТОВНОСТИ к ЕГЭ

Сумма баллов	Уровень
От 1 до 5 баллов	Очень низкий
От 6 до 10 баллов	Низкий
От 11 до 15 баллов	Средний
От 16 до 20 баллов	Выше среднего
От 21 до 25 баллов	Высокий



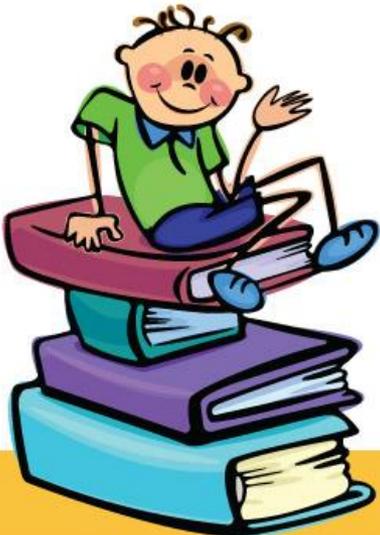
Подготовка к экзаменам

- Подготовь рабочее место
- Интерьер комнаты
- Составь план подготовки
- Начни с самого трудного
- Чередуй занятия и отдых
- Не надо запоминать учебник наизусть
- Выполняй больше тестов
- Попробуй рассчитать время
- Не думай о неудачах
- Один день на повторение
- Потренируйся в написании букв для бланка ответов
- Знай свои права и обязанности
- Осторожно с интернетом



Во время экзамена

- Будь внимателен!
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
 - Сосредоточься!
 - Не бойся!
 - Начни с легкого!
 - Пропускай!
 - Читай задание до конца!
- Думай только о текущем задании!
 - Исключай!
 - Рассчитай время!
 - Угадывай!
 - Проверяй!
 - Не огорчайся!
 - Не паникуй!



УДАЧИ!

