

*Почти каждый из вас сейчас мечтает не только об успешной сдаче ЕНТ, но и о той благословенной поре, когда никаких экзаменов уже не придется сдавать. Наивные! Необходимость сдавать экзамены сохраняется всю жизнь, и ваша задача - научиться выдерживать любые испытания.*

*Какой стресс, связанный с подготовкой и сдачей экзаменов, может выдержать учащийся без пагубных для организма и психики последствий? По данным исследований, экзаменационный стресс выдержать может только здоровый человек. Напряжение, которое испытывают сдающие экзамен, можно приравнять к напряжению при выполнении работы на пределе физических возможностей.*

***Психологическая подготовка к процессу ЕНТ включает в себя три основных этапа:***

***изучение учебного материала перед ЕНТ***

***поведение накануне ЕНТ***

***поведение собственно во время ЕНТ.***

## **Выпускникам рекомендуется следующее:**

1. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план.
2. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «Немного позанимаюсь», а что именно сегодня будете учить, какие именно разделы какого предмета.
3. Конечно, хорошо начинать, пока не устал, пока свежая голова, – с самого трудного, с того раздела, который заведомо знаете хуже всего.
4. Обязательно следует чередовать работу и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
5. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, и лишь затем проверьте себя по учебнику. Особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Проверьте правильность дат, основных фактов. Только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя главные мысли - это опорные пункты ответа.
6. В конце каждого дня подготовки следует проверить, как усвоен материал: вновь кратко запишите планы всех

вопросов, которые были проработаны в этот день.

7. При подготовке к ЕНТ вообще полезно структурировать материал путем составления планов, схем, причем делать это не в уме, а на бумаге. Такая фиксация делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе.

8. На наиболее трудные вопросы мы рекомендуем давать ответы полные, развернутые; можно рассказать их маме, другу – любому, кто захочет слушать.

9. Если в какой-то момент подготовки к экзамену вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько по этому предмету вы уже знаете, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить весь материал. Только делать это надо как можно конкретнее.

10. Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.

11. Обязательно решайте задачи (по математике, физике, химии), выполняйте грамматические разборы предложений, слов (по русскому, казахскому языку) – в общем научитесь хорошо выполнять практические задания, и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Накануне экзамена оставьте один день на то, чтобы вновь повторить все тестовые материалы. В первую очередь повторяйте только то, в чем вы чувствуете затруднение. Если вы волнуетесь, то непосредственно накануне представьте себе ситуацию ЕНТ во всех красках, со всеми своими чувствами, переживаниями, «страшными мыслями»: вот вы вошли в аудиторию, вот получили пакет с заданиями ЕНТ, готовитесь, выполняете задания на черновике (кстати, его надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги; т.е. все, что можно, вычисляйте в уме – по математике, например), переписываете на чистовик, проверяете, сдаете. Времени будет достаточно. Еще раз представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти на успешной сдаче ЕНТ.

Каждому известно: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает одной, последней перед ним ночи. Это, однако, ерунда. Вы уже устали и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестаньте готовиться. Умойтесь. Совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, даже некоторой агрессивности. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять. По дороге на ЕНТ не вредно просто перелистать учебник.

## КАК ВЕСТИ СЕБЯ ВО ВРЕМЯ ЕНТ?

После вскрытия пакета с заданиями ЕНТ внимательно и аккуратно, не допуская ошибок, заполните регистрационный бланк. Внимательно ознакомьтесь с инструкцией по выполнению работы. Выполняйте задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены по нарастанию трудности.

Для экономии времени пропускайте задание, которое не удастся выполнить сразу, и переходите к следующему, а к тому вернетесь, если после выполнения всей работы у вас останется время.

Разумно используйте черновик.

Постарайтесь выполнить как можно больше заданий и набрать наибольшее количество баллов, так как за выполнение различных по сложности заданий дается 1 балл. Все записи выполняйте аккуратно и разборчиво, соблюдайте требования к оформлению решения и записи ответа.

И еще. Все новое, что входит в нашу жизнь, может вызывать негативные эмоции, нести стресс только в том случае, если мы мало об этом новом знаем. Только неопределенность ситуации является пугающим фактором.

Помните! В школьной жизни главное не «пятерки» в аттестате; главное – найти себя за эти годы; определить путь, по которому вы успешно можете идти по жизни дальше. А ЕНТ - это всего лишь начало большого пути!

**Жизнь стоит того, чтобы жить!**

## Советы выпускникам



**"Как помочь ученикам  
в процессе подготовки  
к ЕНТ"**

ГУ «Средняя школа № 33  
Целиноградского района»  
Педагог- психолог: Сулимова Н.С.