

# Практические рекомендации учащимся по саморегуляции при подготовке к сдаче ЕГЭ.



*Саморегуляция - процесс управления человеком собственными психологическими и физиологическими состояниями, а также поступками.*

## Рекомендации выпускникам по саморегуляции познавательной деятельности

Задолго (за время более 1-2 суток)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планируй свою деятельность на месяц вперед, на неделю, на день.</li> <li>2. Изучая предмет, чаще обращайся к словарям и энциклопедиям (дополнительным источникам).</li> <li>3. Чередуй свою деятельность и отдых.</li> <li>4. Занимаясь, начинай с предметов, средних по трудностей, потом выходи на трудные вопросы и заканчивай работу теми, что полегче.</li> <li>5. Чаще нагружай не ведущую руку (если ты правша, то больше работай левой рукой, и наоборот).</li> <li>6. Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, (они повышают интеллектуальную активность).</li> </ol>
Накануне экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Помни, что очень важна положительная самооценка, и проговаривай про себя: «Я уверен в себе», «Я справлюсь с поставленными задачами и все будет хорошо».</li> <li>2. Просмотри все свои конспекты, составленные планы, схемы над которыми ты работал, готовясь к экзаменам.</li> </ol>
Во время ожидания экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поддерживай у себя позитивное мышление.</li> <li>2. Мотивируй себя не на результат, а на процесс (Например, обращайся к таким мыслям: «Интересно, какие же вопросы мне достанутся?»)</li> </ol>

## Рекомендации выпускникам по саморегуляции внимания

Задолго (за время более 1-2 суток)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Планируй свое время так, чтобы в часы занятий тебя ничего не отвлекало.</li> <li>2. Следи за порядком на своем столе.</li> <li>3. Помни, что смена учебных предметов при выполнении заданий способствует сохранению устойчивого внимания.</li> <li>4. Используй цветные карандаши, маркеры, работая с текстами.</li> <li>5. Составляй план ответа, схемы, таблицы.</li> <li>6. Исключи «помехи» в виде телефона, компьютера и телевизора.</li> <li>7. Используй таблицы Шульце.</li> </ol>
Накануне экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Учти, что активность внимания и умственной деятельности повысится, при наличии приятных запахов лимона, лаванды.</li> <li>2. Периодически разминай уши, работая над заданием.</li> <li>3. Если занимаешься в течении двух часов делай перерыв в работе.</li> </ol>
Во время ожидания экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сосредоточь свое внимание на доске, экзаменационном бланке (не отвлекайся на разглядывание соседей и кабинета).</li> <li>2. В ожидании билета мысленно считай (например, прибавляя 3, отнимая 1), читай стихи (например: «О, сколько нам ошибок трудных готовит просвещение дух...»).</li> </ol>

## Рекомендации выпускникам по саморегуляции памяти

Задолго(за время более 1-2 суток)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Занимаясь, используй способ группировки материала.</li> <li>2.Используй ассоциативный прием, т.е устанавливай сходство между содержанием, которое надо запомнить и знакомым предметом.</li> <li>3. Изучай материал вслух. После того, как тебе удастся сосредоточить внимание, читай изучаемый материал про себя.</li> <li>4. Просмотри изученный материал перед сном.</li> <li>5. Утром сразу же, как только встал, прочти тот материал, над которым ты уже работал вчера.</li> <li>6. Записывай определения, даты, формулы, иностранные слова на карточки и работай с ними.</li> <li>7. Играй в шахматы.</li> </ol>
Накануне экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1.Используй метод ключевых слов. Слова должны отражать смысл повторяемого материала и логически должны быть связаны между собой, образуя цепочку ключевых слов.</li> <li>2. Работая над уже составленными планами и схемами, отмечай и рисуй на них цветными маркерами.</li> </ol>
Во время ожидания экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Продумывай ответ на 1-2 вопроса, которые требовали особого внимания( это даст возможность избежать путаницы в мыслях).</li> <li>2. Вспоминай составленные накануне смысловые схемы.</li> </ol>

## Рекомендации выпускникам по саморегуляции физического и эмоционального состояния

Задолго(за время более 1-2 суток)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Соблюдай режим дня</li> <li>2.Занимайся спортом.</li> <li>3. Занимайся творчеством</li> <li>4. Больше смейся и танцуй.</li> <li>5. Займись аутогенной тренировкой или йогой.</li> <li>6. Общайся с друзьями.</li> <li>7. Консультируйся с психологом по вопросам саморегуляции.</li> </ol>
Накануне экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Предусмотри время для отдыха.</li> <li>2. Если нарастает чувство тревоги, порви газету на мелкие кусочки, потом «еще мельче»; лепи из пластилина, играй на музыкальном инструменте, отожмись от пола.</li> <li>3. Прими контрастный душ или теплую ванну.</li> <li>4. Не стоит переждать на ночь.</li> <li>5. Ложись спать вовремя (выспись)</li> </ol>
Во время ожидания экзамена	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Избегай одноклассников, которые находятся в состоянии паники (если не можешь помочь им).</li> <li>2. В ожидании билета сделай вдох, медленно выдыхай (повтори 5-7 раз).</li> <li>3. Сосредоточь свои мысли о том, как ты дышишь, как сокращаешь мышцы рук и ног. Проводи релаксационные упражнения.</li> <li>4. Поддерживай у себя позитивное настроение.</li> </ol>

## **Список литературы, которые можно использовать при работе над саморегуляцией:**

1. Бадина Н.П. Проблемы психологической подготовки к Единому государственному экзамену // Психолого-педагогическое сопровождение образовательного процесса: Материалы научно-практической конференции (17 февраля 2005 года) / Институт повышения квалификации и переподготовки работников образования курганской области. – Курган, 2005. – С.12-18.
2. Бадина Н.П. Психологическая подготовка выпускников к ЕГЭ // Педагогическое Зауралье, 2005. - № 1. – С.33-35. Психология образования / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2000.
3. Савченко М.Ю. Профориентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам (9-11 класс): Практическое руководство для классных руководителей и школьных психологов. – М., 2005.
4. Субботина Л.Ю. Стресс. – Ярославль, 2001.
5. Чибисова М.Ю. Единый государственный экзамен: психологическая подготовка. – М., 2004.

Составители: Семкина Э. Г.,

Мухина Ю. Р.,

Ергунова Т. Н.