

Успешный экзамен

это технология, а не лотерея

Школьный психолог

Рекомендации выпускнику
ОГЭ и ЕГЭ • Государственная итоговая аттестация

Дорогой выпускник!

Впереди тебя ждёт важный и волнительный этап — государственная итоговая аттестация. Экзамены — это не проверка твоей ценности как личности, а лишь способ показать то, чему ты научился за 11 лет.

Когнитивный
Тренируй память и
внимание

Практический
Отрепетируй ход
экзамена

Психологический
Управляй стрессом и
уверенностью

Блок 1. Подготовка мозга

КОГНИТИВНЫЙ АСПЕКТ

Мозг запоминает информацию через ассоциации и понимание. Не пытайся выучить всё за одну ночь — работай с умом, а не в панике.



Забудь про зубрёжку

- Составляй интеллект-карты (Mind Maps)
- Рисуй схемы вместо переписывания учебника
- Мозг любит ассоциации, а не механическое повторение



Интервальное повторение

- Повтори сегодня, завтра, через три дня и через неделю
- Это переносит знания из кратковременной памяти в долговременную
- Не копи всё на последний день



Решай «вживую»

- Решай реальные варианты прошлых лет
- Соблюдай тайминг — время на ЕГЭ течёт иначе
- Теория без практики мертва



Правило чередования

- 45 минут концентрации — 10–15 минут отдыха
- В перерыве не бери телефон — это перегружает мозг
- Лучше посмотри в окно или выпей воды

 **Главный принцип:** Мозг любит систему, а не панику. Регулярные короткие сессии эффективнее, чем одна бессонная ночь.

Блок 2. Психологическая подготовка

БОРЬБА СО СТРЕССОМ

Стресс перед ОГЭ и ЕГЭ — это нормальная реакция организма на ответственность. Главное — научиться управлять этим состоянием.



Дыхание «по квадрату»

- Вдох (4 сек) → Задержка (4 сек) → Выдох (4 сек) → Задержка (4 сек)
- Повтори 5 раз при приступе паники
- Это физически успокаивает сердцебиение



Визуализация успеха

- Перед сном представляй процесс, а не результат
- Ты спокойно заходишь, садишься, уверенно пишешь работу
- Мозг начинает воспринимать это как знакомый сценарий



День до экзамена — выходной

- Прекрати учить новый материал после обеда накануне
- Мозгу нужно время, чтобы структурировать полученное
- Лучше прогуляйся на свежем воздухе

 **Помни:** Спокойствие — твой главный козырь. Тревога блокирует доступ к знаниям, которые у тебя уже есть.

Блок 3. День X

Инструкция по выживанию: что делать утром, перед входом и в аудитории.

Следуй этому плану — и экзамен превратится из стрессового события в привычную рабочую задачу.

Время	Действие
Утро	Обязательно позавтракай: сложные углеводы + белок (каша, яйца). Избегай сладкого — сахар даёт резкий скачок энергии и такой же резкий спад.
Перед входом	Приезжай заранее, но не торчи у входа, слушая чужую панику. Держись подальше от тревожных одноклассников.
В аудитории	Читай инструкцию дважды. Сначала просмотри весь КИМ целиком. Начни с заданий, которые знаешь точно — это даёт уверенность.
Если запаниковал	Остановись. Положи ручку. Сделай глоток воды. Закрой глаза на 30 секунд. Помни: любая ошибка в части С оценивается баллами, даже если решение неполное.

Золотые правила психологической безопасности

ОБЯЗАТЕЛЬНО К ИСПОЛНЕНИЮ

Три фундаментальных правила, которые помогут тебе прийти на экзамен в лучшей форме.



Сон важнее шпаргалок

- Недосып снижает когнитивные способности на 40%
- Никакая «последняя тема» не стоит того, чтобы прийти разбитым
- Ложись спать в привычное время накануне



Еда — это топливо

- Орехи, горький шоколад, бананы помогают мозгу работать
- Избегай энергетиков — они дают иллюзию сил с жёстким откатом
- Пей достаточно воды в течение всего экзамена



Ошибка — это не конец

- На ЕГЭ можно сделать ошибки и всё равно получить высокий балл
- Даже если результат не тот — жизнь не заканчивается
- Всегда есть пересдача, колледж или работа



Запомни: Твой самый большой ресурс — это ты сам. Ты готовился несколько лет. Ты справишься.



Твой план действий

Используй эти четыре шага как ежедневный ориентир на пути к уверенной сдаче экзаменов. Каждый шаг усиливает следующий.

01

Выстрой систему подготовки

Составь расписание с интервальным повторением и циклами 45/15

02

Освой техники борьбы со стрессом

Практикуй дыхание «по квадрату» и визуализацию успеха каждый день

03

Реши реальные варианты прошлых лет

Тренируйся с таймером, чтобы время на экзамене не стало сюрпризом

04

Позаботься о себе накануне

Выспись, поешь правильно и доверься всему, чему ты уже научился

Удачи, выпускник!

Ты готовился несколько лет. Всё, что нужно, уже внутри тебя.
Доверяй себе, следуй плану — и экзамен будет просто ещё одним шагом вперёд.

Твой школьный психолог всегда на связи

Обращайся за поддержкой в любой момент — до, во время и после экзаменов