



Департамент образования города Москвы  
Государственное бюджетное образовательное учреждение  
города Москвы

**Окружной центр  
психолого-медико-социального сопровождения**


# **ЕГЭ из года в год**

## **«Без лишних нервов...»**

(психологическая готовность к ГИА)

**Когда я слышу «ЕГЭ»...**

**Когда я слышу  
«подготовка к ЕГЭ»...**



**Что может  
помешать  
выпускникам  
успешно  
сдать ЕГЭ?**

Что может  
помешать  
выпускникам  
успешно  
сдать ЕГЭ?

```
graph TD; A((Что может помешать выпускникам успешно сдать ЕГЭ?)) --> B[Когнитивные трудности]; A --> C[Личностные трудности]; A --> D[Организационные трудности];
```

Когнитивные трудности

Личностные трудности

Организационные  
трудности



# Способы преодоления трудностей: когнитивные трудности

Освоение навыков работы с тестом

Владение приёмами эффективного  
запоминания материала

Формирование конструктивной стратегии  
деятельности на экзамене

# Техники работы с текстом

1. Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания, выделение ключевых слов (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, цифровые данные, сравнения).
2. План — совокупность опорных пунктов.
3. Классификация — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
4. Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
5. Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
6. Ассоциации — подбор ярких образов к трудно запоминаемому материалу.



# Способы преодоления трудностей: организационные трудности

Информирование учащихся о процедуре экзамена.  
Тренировка работы с бланками.

Владение техниками таймменеджмента (Умение грамотно распределять своё время при подготовке и во время экзамена)

Соблюдение режима

# Информация о процедуре ЭКЗАМЕНА

The screenshot shows the official website for the Unified State Exam (EGE) for visually impaired students. The page features a header with navigation links, a search bar, and social media icons. Below the header is a banner with a photo of students and text: "ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА", "ВЕРСИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ" (Version for visually impaired), and "2015 ЕГЭ ВЫБОР БУДУЩЕГО!". The main content area is titled "ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ" (General Information) and includes a sidebar with links to news, regional news, and exam materials. The main text welcomes users and explains the EGE process, highlighting its benefits for students with visual impairments.

[Ваш регион](#) Поиск Вход PDA версия ОФИЦИАЛЬНЫЙ ИНФОРМАЦИОННЫЙ ПОРТАЛ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА ВЕРСИЯ ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ 2015 ЕГЭ ВЫБОР БУДУЩЕГО!

ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ВЫПУСКНИКАМ 11 КЛАССОВ ПОСТУПАЮЩИМ В ВУЗЫ И ССУЗЫ ОРГАНИЗАТОРАМ

[Главная](#) » [Общие сведения](#)

## ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ

**Дорогие друзья!**

Скоро Вам предстоит сдавать единый государственный экзамен – ЕГЭ. С 2009 года это основная форма государственной (итоговой) аттестации и вступительных испытаний в вузы и ссузы в Российской Федерации.

ЕГЭ позволяет:

- › объективно оценить Ваши знания
- › существенно снизить психологическую нагрузку, так как результаты ЕГЭ засчитываются одновременно как итоги школьной аттестации и вступительных испытаний в учреждения профессионального образования
- › поступить в любые вузы и ссузы России независимо от места жительства

**Что такое ЕГЭ?**

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) является основной формой государственной (итоговой) аттестации выпускников XI (XII) классов школ Российской Федерации. Результаты ЕГЭ принимаются вузами и ссузами в качестве вступительных испытаний.

**ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ**

- Новости
- Региональные новости
- Основные сведения о ЕГЭ
- Календарь участников ЕГЭ
- Бланки ЕГЭ
- Словарь ЕГЭ
- Демонстрационные варианты КИМ ЕГЭ
- Правила и процедура

<http://www.ege.edu.ru>

# Таймменеджмент.

## Личное расписание

- Распорядок дня
- Ведение ежедневника

## Методика «АВС»

- Ранжирование дел по значимости: А, В, С
- Ранжирование внутри групп с помощью чисел

## «Слоновья» техника

- Разделение огромной задачи на небольшие составляющие

## Эмоциональная поддержка

Ваша поддержка и уверенность в силах детей – важный помощник в подготовке к экзаменам.

Основная задача взрослого сейчас — **формирование установки на успех, поощрение, поддержка.**



«Я уверен, что вы справишься!»  
«Ты так хорошо справился с контрольной по физике».  
**«Готовьтесь и непременно сдадите!»**

# Способы преодоления трудностей: личностные трудности

Владение техниками снижения  
эмоционального напряжения

Повышение уверенности в себе

Эмоциональная поддержка

# Техники снижения эмоционального напряжения



Мышечная релаксация

Дыхательная  
релаксация

Сосредоточение на  
пульсе

Погружение в  
комфортную ситуацию

# Памятка: «Ай, да я!»

МОИ ЛУЧШИЕ ЧЕРТЫ	МОИ СПОСОБНОСТИ И ТАЛАНТЫ	МОИ ДОСТИЖЕНИЯ

Памятка

«Выпускнику,  
сдающему ЕГЭ»

в рисунках



Спасибо  
за внимание!



107078, г. Москва, Орликов пер., 8

Телефон: 8 (499) 975-15-67

<http://ocpsmms.mskobr.ru/>

e-mail: [info@ocpmss.ru](mailto:info@ocpmss.ru)