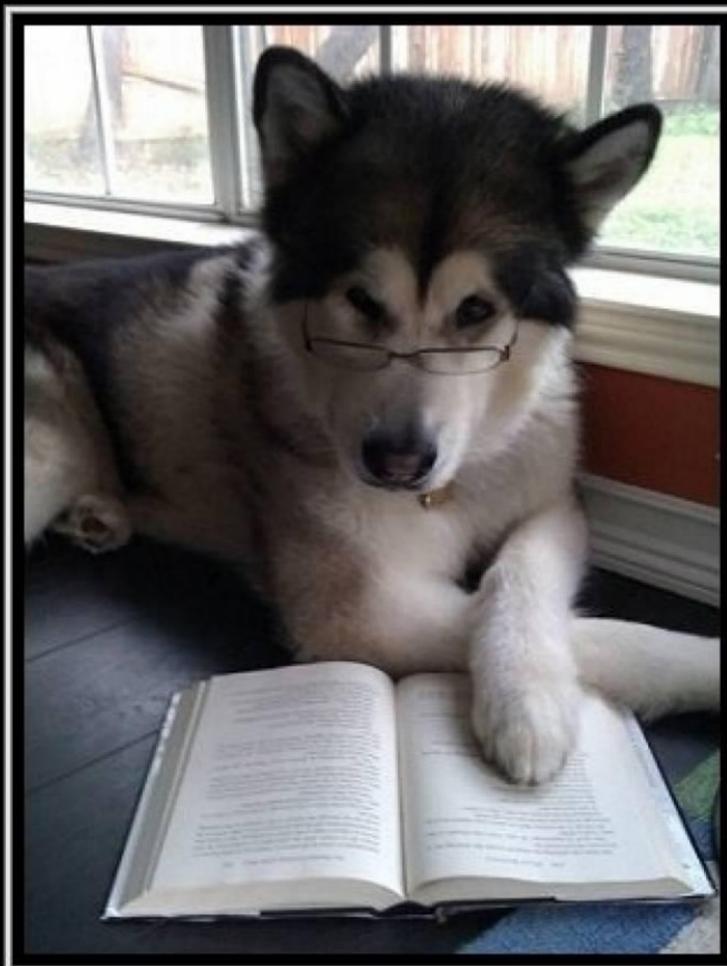




ГОРОДСКОЙ  
ПСИХОЛОГО-  
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
ЦЕНТР ДОНМ

# ПОДГОТОВКА К ЕГЭ В УСЛОВИЯХ САМОИЗОЛЯЦИИ

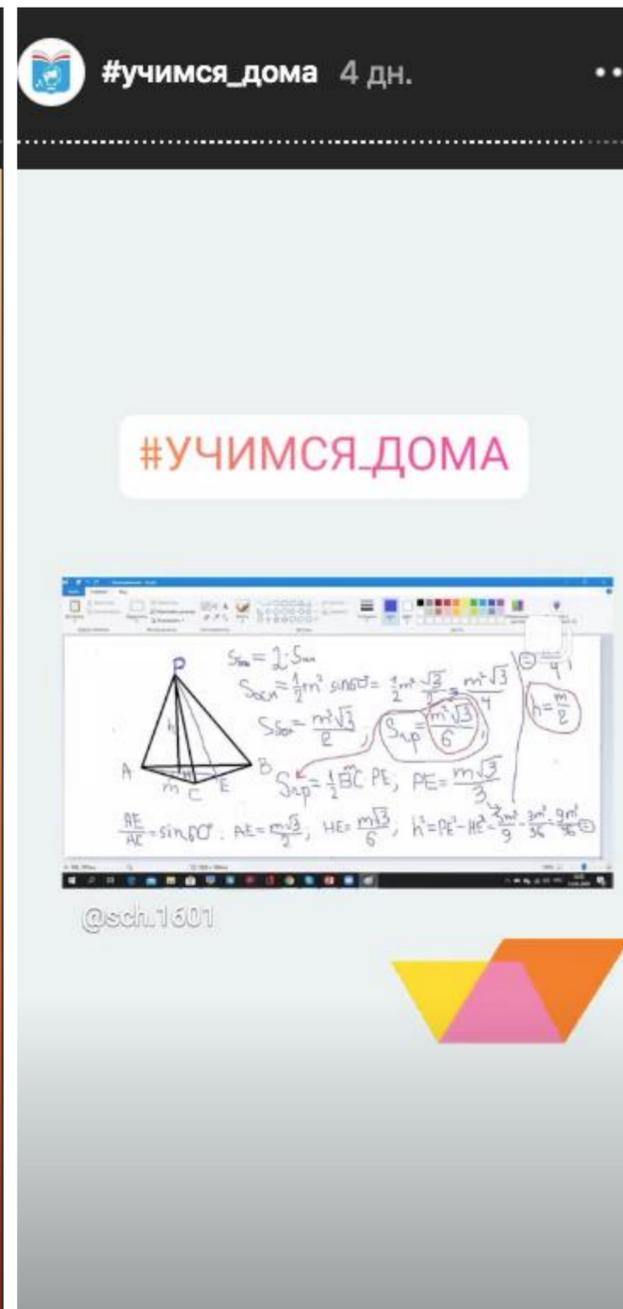


**ЕГЭ на носу**  
Не мешайте учиться!



- Экзамен для меня - всегда  
праздник, профессор

#учимся\_дома



Мы продолжаем учиться, просто в другой форме



Переход на дистанционный формат обучения вряд ли изменил уровень мотивации подготовки к ЕГЭ



Что движет  
ребенком?

*Желание просто сдать  
экзамен и забыть?*

*Желание получить  
знания?*



На мотивацию влияет и то, насколько велика разница между имеющимися знаниями и желаемым результатом



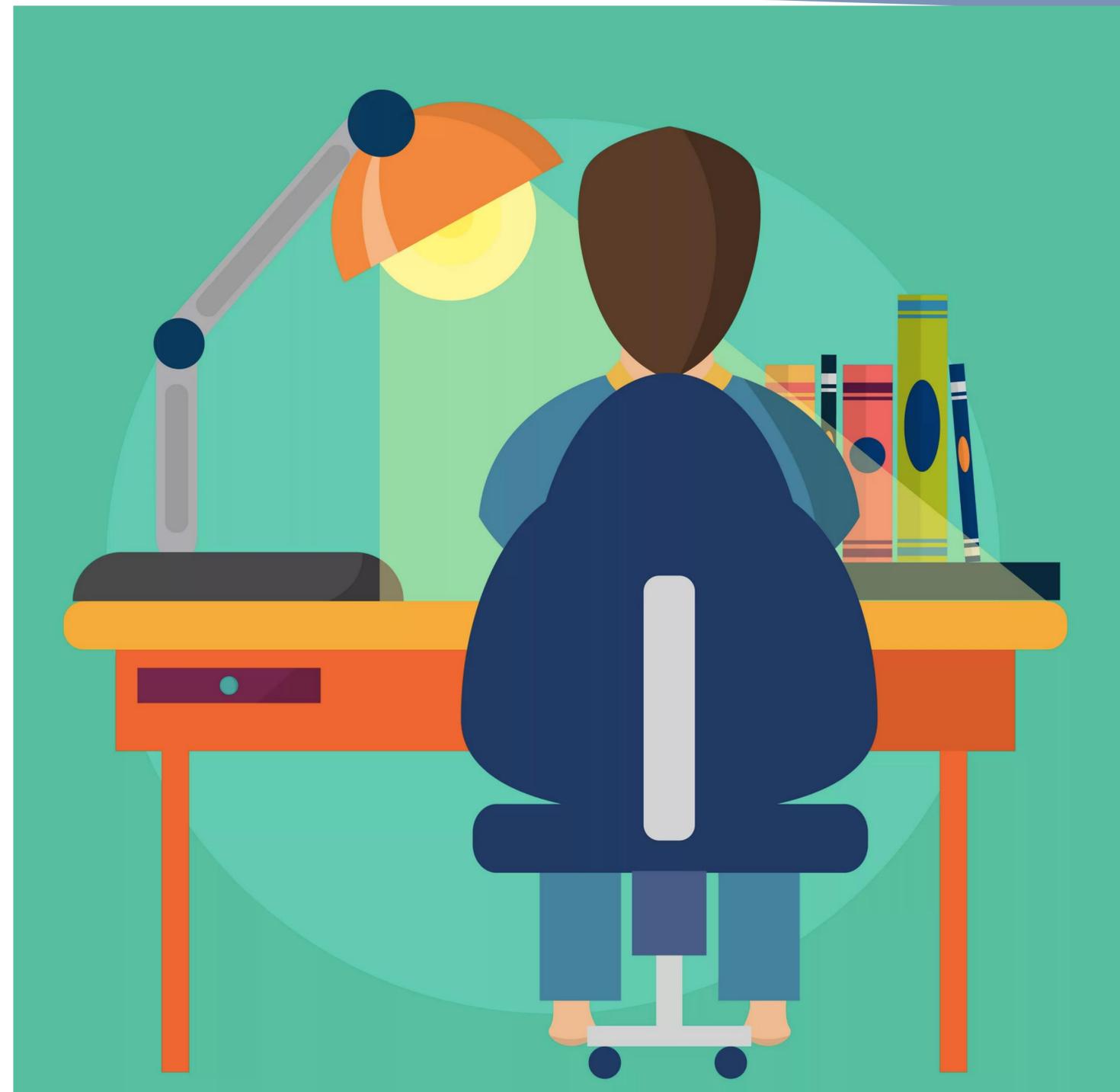
**1** ОПРЕДЕЛИТЕ РИТУАЛЫ ДЛЯ «НАСТРОЙКИ»  
НА РАБОЧИЙ ЛАД

**2** ПОДДЕРЖИТЕ ПОДРОСТКА В ИЗМЕНЕНИИ  
РАБОЧЕГО ПРОСТРАНСТВА

**3** РАСПРЕДЕЛИТЕ  
НАГРУЗКУ

**4** НЕ ЗАБЫВАЙТЕ  
ПРО ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

**5** ПОМНИТЕ ПРО РЕЖИМ  
СНА И БОДРОСТВОВАНИЯ



## ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

- подготовка к ЕГЭ – ответственный период не только для ребенка, но и для всей семьи
- создайте спокойную, рабочую атмосферу
- важно стать командой и работать на результат

## ОРГАНИЗАЦИОННАЯ

- обеспечьте ребенку оптимальные условия для подготовки
- следите за его здоровьем
- помогайте соблюдать распорядок дня, разнообразьте меню блюдами, которые он любит

## КОММУНИКАТИВНАЯ

- не ограничивайте социальные контакты ребенка
- у ребенка должна быть возможность разделить накопившиеся эмоции с друзьями



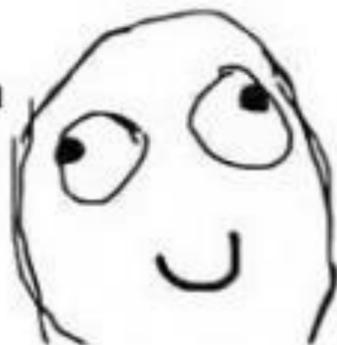
## Подготовка к экзамену



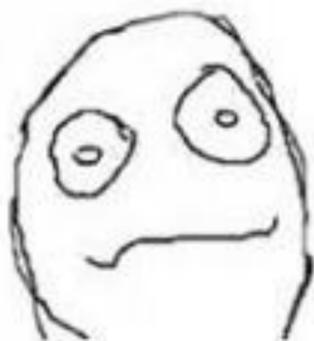
**10 дней** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить

Буду учить по одной теме в день

**5 дней** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить



Буду учить по 2 темы в день



**2 дня** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить

5 тем в день... сложновато будет

**10 часов** до экзамена  
**10 тем** осталось  
выучить



По часу на тему

## ПРОМЕДЛЕНИЕ

склонность или привычка откладывать дела, поступки, действия до какого-нибудь срока, который чаще всего не определен



## ПРОМЕДЛЕНИЕ (ПРОКРАСТИНАЦИЯ)

склонность или привычка откладывать дела, поступки, действия до какого-нибудь срока, который чаще всего не определен

«Я долго раскачиваюсь, не хочется делать то, что нужно, тяну до последнего момента».

«Вместо того, чтобы делать что-то нужное, я сижу и слушаю музыку или звоню друзьям. А потом, когда времени остается совсем мало, хватаюсь за все сразу, ничего не успеваю, злюсь, а иногда даже плачу».

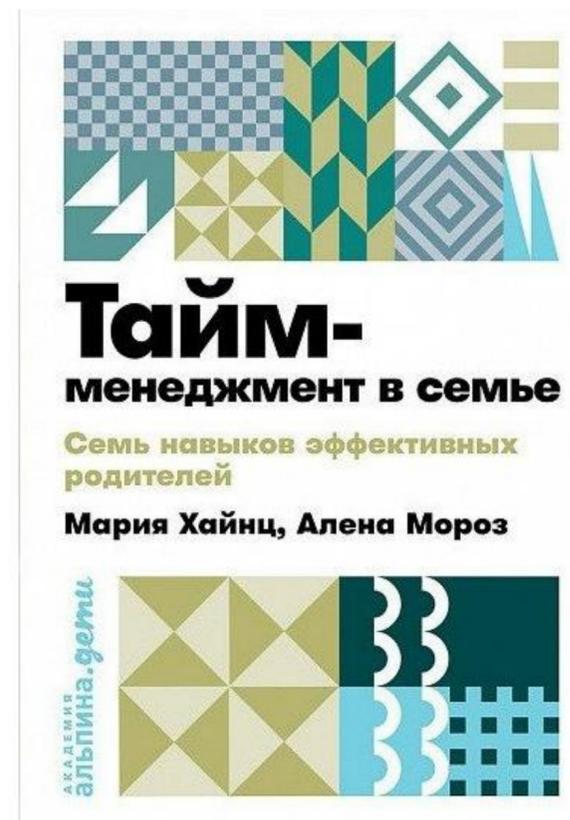
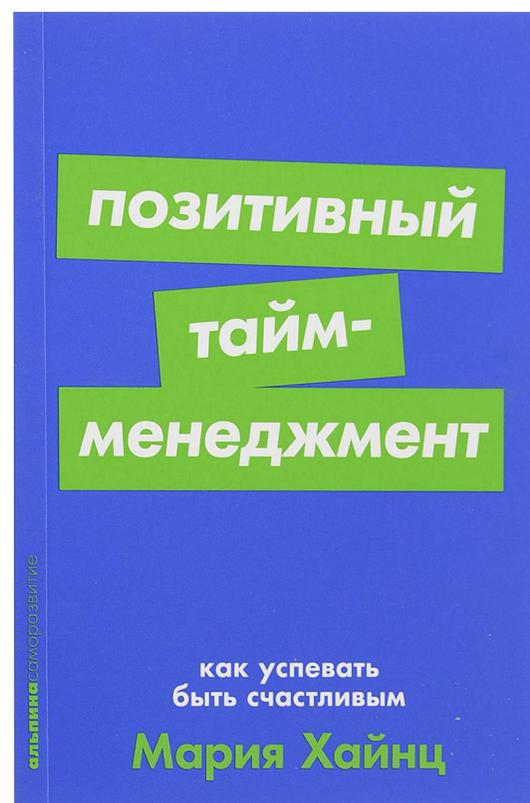
✓ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ  
✓ МОТИВАЦИЯ  
✓ ИГРА/СОРЕВНОВАНИЕ



## «УЛОВКИ» СТАРШЕКЛАССНИКОВ

- **«Делаю вид, что усердно занимаюсь:** раскладываю на столе все нужные и ненужные книги, конспекты, а потом беру интересный детектив, обворачиваю его в газету и читаю. Родители меня не трогают»
- **«Я просто нагло вру,** говорю, что все нормально, что все будет сделано вовремя»

## МЫ ПРОАНАЛИЗИРОВАЛИ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИЕ И САМЫЕ СОВРЕМЕННЫЕ ТРЕНДЫ ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТА



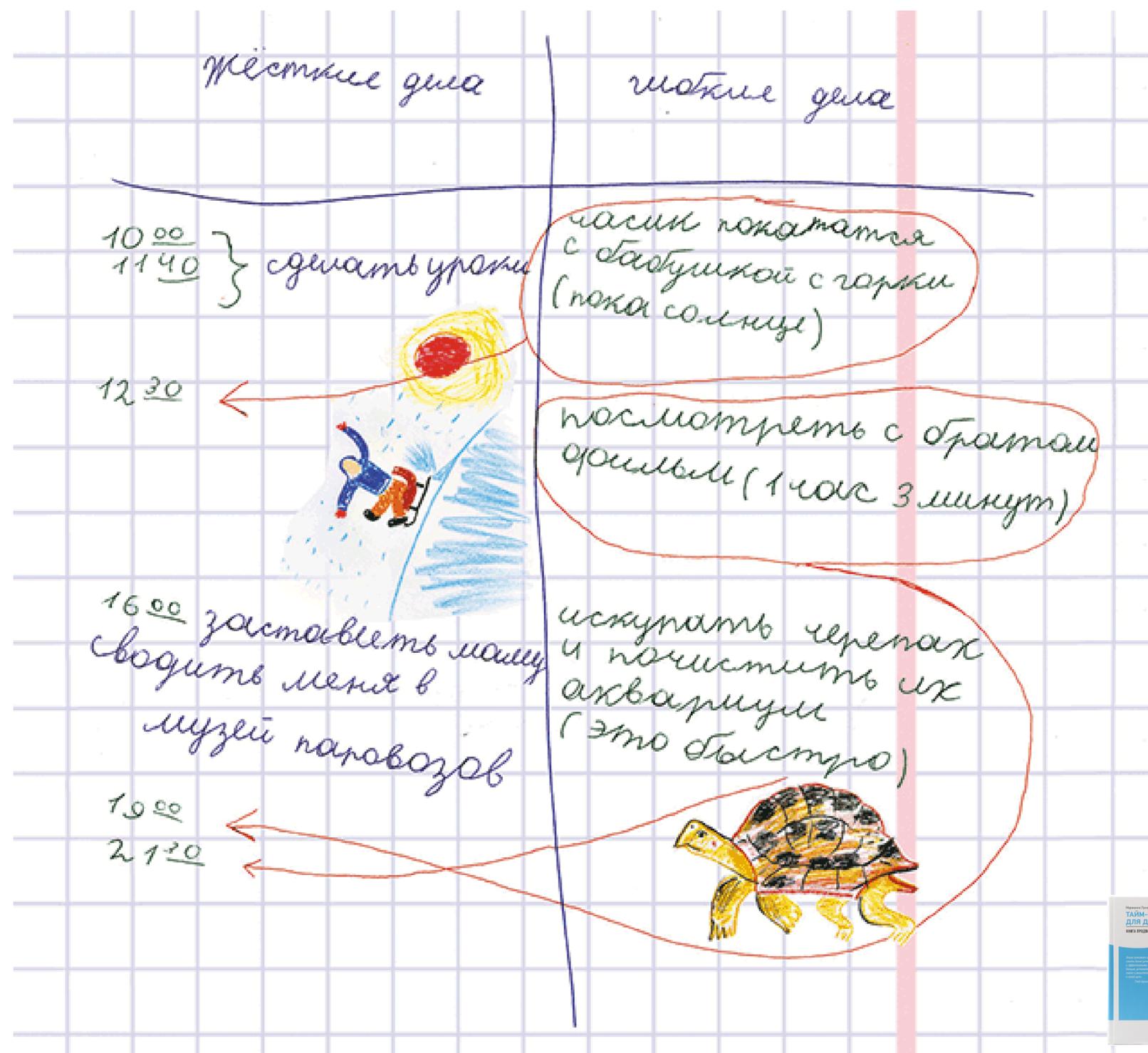
Н. Шухова  
«Организация времени  
старшеклассника»

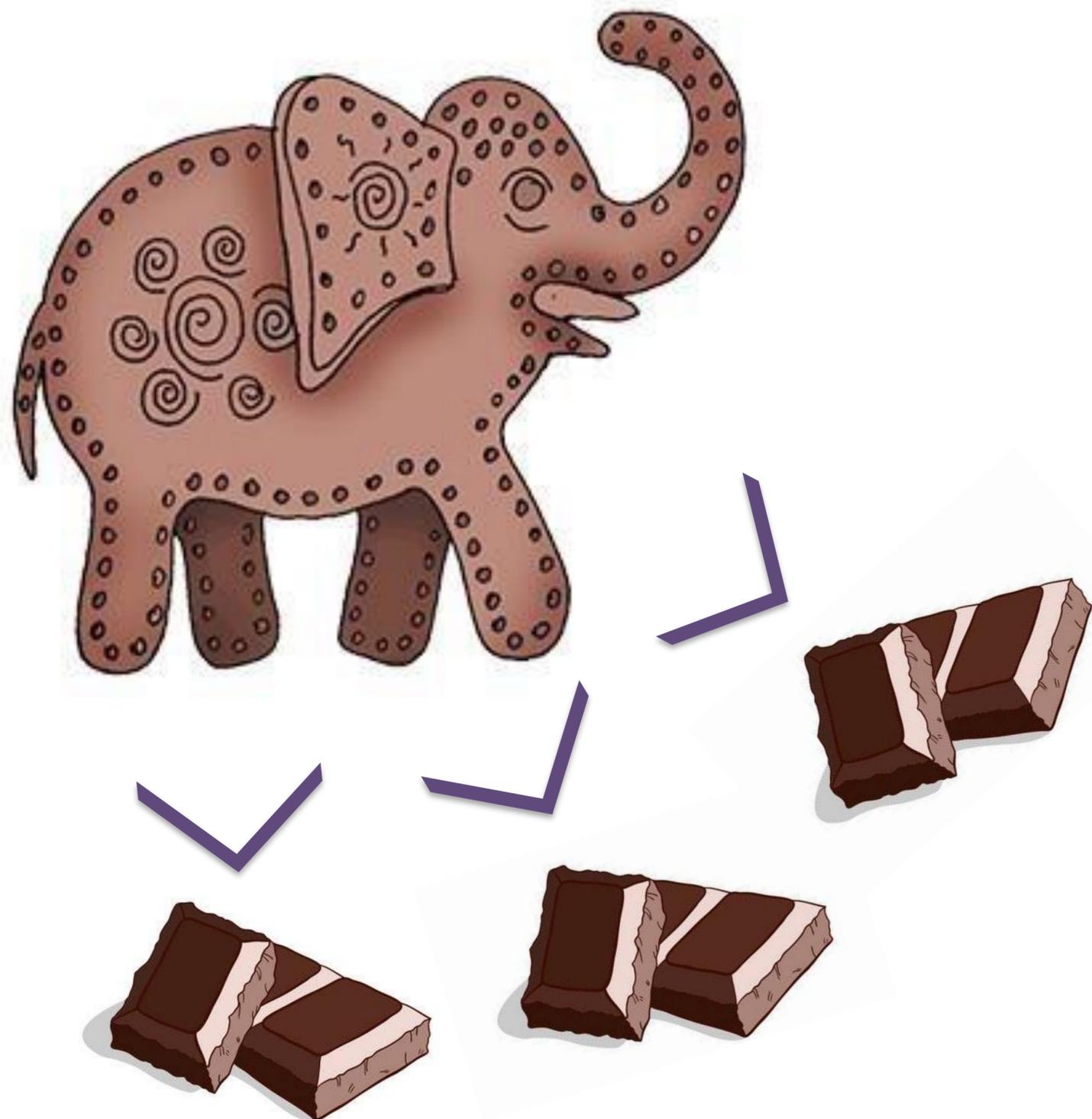


Настраиваемся на  
успешную сдачу  
экзаменов: советы для  
эффективной подготовки



1. Делим тетрадь по вертикали
2. В левой части **записываем жесткие дела**, «привязывая» их определенному времени, при любых изменениях расписания немедленно фиксируем их в жестком плане
3. Составляем **список гибких дел**, начиная с наиболее важных и записываем его в правой части
4. Рядом с наиболее важными гибкими делами **записываем примерное время их выполнения**
5. В самом начале освоения технологии **определяйте** бюджет времени на выполнение каждого дела
6. По мере выполнения дел, аккуратно их вычеркивайте, а невыполненные дела переносите (старайтесь, чтобы их не было, или было совсем мало)
7. Выделяем вечером **10 минут на планирование следующего дня**



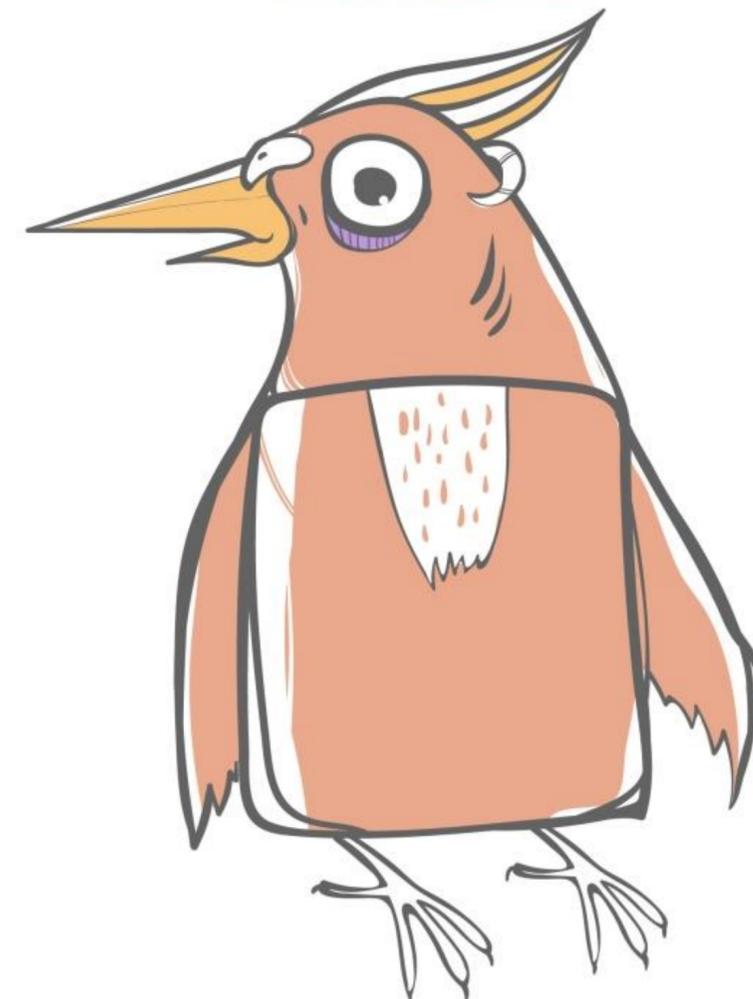
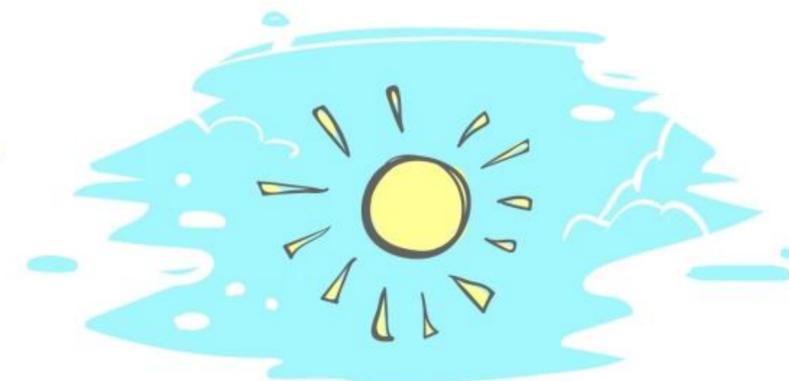


## «ШОКОЛАДНЫЙ СЛОН» = ПОДГОТОВКА К СДАЧЕ ЕГЭ

разделите «шоколадного слона» вместе на кусочки и съешьте по одной дольке каждый день

важно правильно определить дольки – четко, конкретно и с результатом (сколько задач в день надо решать, чтобы успеть подготовиться к экзамену по математике?)

- в сложившейся ситуации можно учесть собственные суточные биоритмы и выбрать для подготовки к ЕГЭ наиболее продуктивное время
- если ребенок «сова», пик работоспособности приходится на послеобеденное время, а у «жаворонков» он с утра





Встречаются два программиста, один другому говорит: «Слушай, ну до чего же у тебя программа некрасивая. Большая какая-то, нескладная. Посмотри, какая у меня: текста мало, алгоритм изящный, просто читать приятно». «Да, но моя программа работает, а твоя нет.»

«Я должен быть совершенным»

Не зацкливайся на идеальности, иначе вообще никогда не начать делать что-то важное. Не ошибается тот, кто ничего не делает. Любая выдающаяся личность совершала ошибки, это нормально.

«Все, что я делаю, должно получаться легко и без особых усилий»

Легко – это не интересно. Легко во взрослой жизни редко получается. Забить мяч в пустые ворота легко, но удовольствия никого.

«Мне не вынести проигрыша»

Проигрывать тоже надо уметь, следовательно, этому надо учиться. Нет неудачи, есть только обратная связь. Отрицательный результат – тоже результат.

«Я превращусь в трудоголика»

Есть потрясающая книга братьев Стругацких «Понедельник начинается в субботу». В ее названии кроется важная мысль: если работать в радость, то ты не рассматриваешь работу как нечто тяжелое и обременительное. Тебе хочется, чтобы понедельник начинался в субботу.

«Я все должен делать сам»

Весь мир, вся деловая среда базируется на партнерстве. Взаимодействие и взаимовыручка – это нормально. Если понимаешь, что один не сделаешь, просто обратись за помощью. А когда к тебе обратятся за помощью, ты тоже поможешь.



На период действия режима повышенной готовности специалистами Центра организовано проведение коррекционно-развивающих занятий и психологических консультаций в дистанционном режиме

## ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ В ДИСТАНЦИОННОМ ФОРМАТЕ

**Справочная служба: 8 495 730 2193**

**E-mail: [gppc@edu.mos.ru](mailto:gppc@edu.mos.ru)**

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ КОНСУЛЬТИРОВАНИЕ ДЕТЕЙ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ПО КРУГЛОСУТОЧНОМУ ДЕТСКОМУ ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ

**Тел. 8 800 2000 122**

**а также на ресурсе: [myriadom.online](http://myriadom.online)**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ  
ВЫ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ:**

**Тел. 8 800 250 11 91**

