

## 5. БЫТОВЫЕ СЕКРЕТЫ УСТОЙЧИВОСТИ

За неделю до ЕГЭ:

- Сон важнее зубрежки. 8 часов сна = +20% к памяти.
- Ешь «умную» еду: орехи, бананы, горький шоколад, рыбу.
- Двигайся каждый день: 30 минут прогулки сбрасывают напряжение.

За день до экзамена:

- **✗** не учи новое
- **✓** повтори основные формулы/ даты за 2 часа
- **✓** собери документы и ручки ВЕЧЕРОМ
- **✓** сделай то, что расслабляет (фильм, музыка, хобби)

Утром перед экзаменом:

- легкий завтрак (каша, омлет)
- одежда по погоде
- аутотренинг



## 6. ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА ВАЖНЫЙ ЭТАП

Выходя из аудитории:

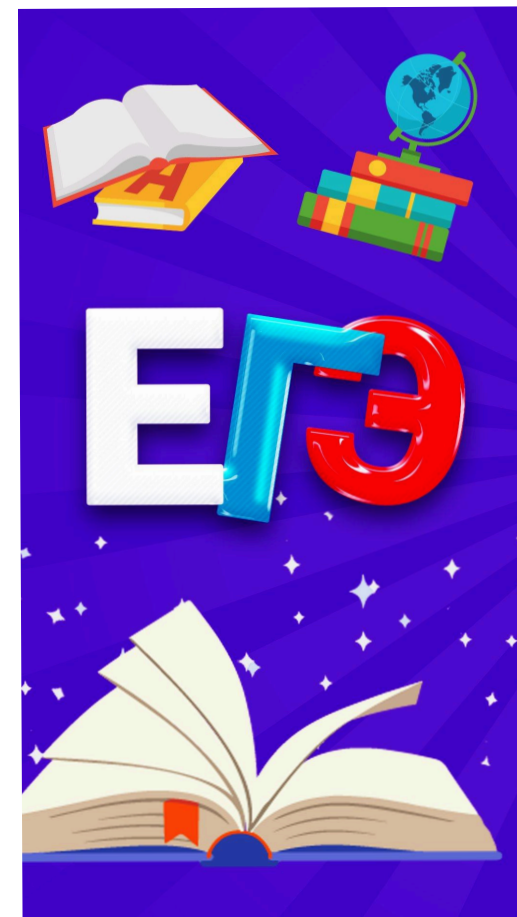
- Не обсуждай задания с одноклассниками у дверей! Ты уже ничего не изменишь, а нервы потреплешь.
- Первые слова себе: «Я сделал это. Я справился».

День после экзамена:

- Полный цифровой отдых от групп, где обсуждают ответы.
- Вознагради себя за смелость: встреча с друзьями, любимая еда, целый день без учебы.



## Памятка для выпускника. Твой психологический настрой на экзамен



г. Нижневартовск  
2025

## 1. СТАНЬ СВОИМ СОБСТВЕННЫМ ТРЕНЕРОМ

Знай правду:

- ЕГЭ - не проверка твоей личности. Это просто тест знаний в конкретный день.
- Ни один экзамен не определяет твою ценность. Ты - больше, чем твои баллы.
- Все нервничают. Даже отличники. Разница лишь в том, как они этим управляют.

## 2. ТВОЯ АНТИСТРЕСС-АПТЕЧКА

ДЫХАНИЕ - твой секретный инструмент:

- Техника «5-5-5»:  
вдох на 5 счетов →  
пауза 5 секунд →  
выдох на 5 счетов.

ФИЗИЧЕСКИЕ ЯКОРИ:

- Сожми кулаки на 10 секунд → резко расслабь.
- Поставь обе ноги плотно на пол → почувствуй опору.
- Сделай глоток ВОДЫ.

## 3. МОЗГ НАСТРОЙКИ: ЧТО СЕБЕ ГОВОРИТЬ

✓ ВНУТРЕННИЙ ДИАЛОГ  
НА УСПЕХ:

- «Я готовился. Я умею решать эти задания».
- «Я решаю шаг за шагом. Сейчас только первое задание».
- «Если задание кажется сложным - я пропущу и вернусь позже».
- «Моя задача - показать все, что знаю, а не сделать идеально».

✗ Что выключить в голове:

- «Все знают больше меня» (неправда)
- «Если не сдам - дальше не реализуюсь» (в любых обстоятельствах - есть решение)
- «Я ничего не помню» (память вернется, когда успокоишься)



## 4. ТАКТИКА «БЕЗ ПАНИКИ» НА ЭКЗАМЕНЕ

Первые 15 минут - самые важные:

1. Глубокий вдох → выдох (3 раза).
2. Быстро просмотрите ВСЕ задания. Отметь галочкой те, что точно решишь.
3. Начни с ЛЕГКОГО. Первые 5 решенных заданий = уверенность.
4. Пропускай без сожаления. Сложное - не сейчас. Вернешься.

Если голова «пустая»:

- Перейди к другому заданию.
- Нарисуй на черновике схему, табличку - включи логику через руки.
- Закрой глаза на 10 секунд. Представь, что решаешь такую же задачу дома.
- «Переключи внимание»: назвать 5 предметов, 3 цвета, 2 запаха.



Члены экспертно-методического совета,  
педагоги-психологи МБОУ «СШ №12»  
Филатова О.А., Меркульева Е.А.