

Советы выпускникам

- ✓ ОГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- ✓ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- ✓ Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.
- ✓ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ✓ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.
- ✓ Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

- ✓ Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ✓ Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](#) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](#) тоже можно ознакомиться заранее.
- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- ✓ Не забывайте о полноценном питании.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

- ✓ Главное - распределение повторений во времени.
- ✓ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- ✓ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- ✓ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- ✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Как научиться психологически готовить себя к ответственному событию? Предлагаем некоторые рекомендации, которые позволяют успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

- ✓ Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ОГЭ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;
- ✓ Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз;
- ✓ Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ОГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события
- ✓ Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки: создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;
- ✓ Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;
- ✓ Если ты испытываешь боязнь или страх по поводу возможной отметки, которая могла бы тебя не удовлетворить, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может иметь положительный результат, так как помогает повысить активность и саморегуляцию;
- ✓ Используй такие формулы самовнушений:
Я уверенно сдам ЕГЭ.
Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
Я с хорошим результатом пройду все испытания.
Я спокойный и выдержанный человек.
Я смогу справиться с заданием.
Я справлюсь.
Я должен сделать то-то и то-то....
Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

Полезные советы выпускнику и его родителям

Перед тем как приступить к заучиванию, важно подготовить место для занятий в комнате, убрать лишние вещи со стола. Желтый и фиолетовый цвет в интерьере повышают интеллектуальную активность. Важно планирование, составь план занятий на каждый день. При чтении материала повторяй текст вслух, делай пометки карандашом, выделяя трудные места. Самые сложные вопросы обсуждай с одноклассниками. Для запоминаний используй **метод опорных слов, метод ассоциации**. После часа занятий, сделай короткий перерыв (10-15 мин.) и переключись на другую деятельность. Если клонит в сон, то лучше лечь спать, при переутомлении труднее концентрировать внимание. В последний вечер перед экзаменом эффективнее будет совершить прогулку на свежем воздухе, выспаться, чтобы наутро проснуться бодрым и полным сил.