

Как психологически подготовиться к сдаче ОГЭ?

Дорогие выпускники! В период подготовки и сдачи экзаменов человек затрачивает большое количество сил, энергии и здоровья. Для того, чтобы эффективно подготовиться и сдать экзамены, прежде всего, необходимо иметь прочные знания по предметам, но не менее важно уметь запоминать текст, регулировать собственную работоспособность, справляться с тревогой. Поэтому в период подготовки к экзаменам и в процессе сдачи экзаменов важно правильно себя психологически настроить.

Надеемся, что предложенные рекомендации помогут вам успешно сдать экзамены и уверенно идти дальше по дороге жизни!

Памятка для учащихся в период подготовки ОГЭ

Рекомендации по подготовке к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий на каждый день. Для начала определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскататься, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Структурируй материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Если устали глаза, значит, устал и организм:
- Посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево-вправо (15 сек.);
- Нарисуйте глазами своё имя, отчество, фамилию;

- Попеременно фиксирую взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом - на листке бумаги перед собой (20 сек).

Как выучить учебный материал?

Главным условием успешной сдачи экзамена была и остается хорошая предметная подготовка. Для этого необходимо:

- Начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохранять спокойствие. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
- Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
- В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, принимайте душ.
- Не пытайтесь учить все наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде рекламного ролика или плаката.
- Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
- Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.
- Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и

мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание может дорисовать ее.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Предпочтение следует отдавать гимнастическим упражнениям (кувырок, свеча, стойка на голове), так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
3. Беречь глаза: делать перерыв каждые 20-30 минут (взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!