

Памятка для выпускников, сдающих ОГЭ и ЕГЭ

Подготовка к экзамену

1. Сначала подготовь место занятий. Убери лишнее, достань необходимые тетради, учебники, карандаши и ручки.
2. В интерьер можно ввести желтые и фиолетовые цвета. Они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно одной картинки в таких тонах.
3. Составь план занятий. Определи кто ты, «сова» или «жаворонок», в зависимости от этого распредели нагрузку на утренние или вечерние часы. При составлении плана необходимо четко знать, что ты будешь делать сегодня, понять, какие именно темы интересуют тебя сегодня.
4. При подготовке стоит оставить свой режим дня прежним, внести лишь некоторые изменения.
5. Спокойный продолжительный сон снимает умственное утомление, восстанавливает потраченные силы, а так же играет важную роль в механизмах памяти человека.
6. Подготовку начни с самого трудного для тебя материала. Но если он дается совсем тяжело, то можно начать с самой интересной для тебя темы.
7. Чередуй занятия с отдыхом. Допустим, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха можно заняться домашними делами или принять душ.
8. Не стоит заучивать весь учебник наизусть. Полезно структурировать материал за счет составлений планов и схем, причем на бумаге. Планы полезны потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
9. При подготовке никогда не думай о том, что не справишься. Старайся мыслить позитивно. Полезно дать позитивное определение этому событию. Не «страшный экзамен», а «просто очередное тестирование».
10. Разговор с самим собой поможет выявить степень стресса. Следует задать себе вопрос о том, насколько этот экзамен страшен, что будет, если его не сдать, как облегчить возможные трудности.
11. Оставь один день перед экзаменом для повторения своих планов и самых трудных моментов.

Накануне экзамена

1. Не стоит учить все в последнюю ночь. Наоборот, перед экзаменом надо хорошо выспаться, погулять и привести мысли в порядок.
2. На экзамен не опаздывай, лучше явиться на экзамен за полчаса до начала, чтобы настроиться и сосредоточиться.

Во время экзамена

1. Вначале вам будут сообщать необходимую информацию. Надо быть слушать предельно внимательно!
2. Максимально сосредоточься. Помни о времени, но не переживай из-за него. Выполняй работу спокойно и последовательно.

3. Начни с самого простого для тебя. Выполняй те задания, которые не создают сложностей. Если какое-то задание выполнить не получается, не стоит долго над ним сидеть, так ты потеряешь много времени, и стресс усилится.
4. Внимательно читай вопросы, иначе можешь упустить суть задания.
5. Рассчитай время так, чтобы сначала решить простые задания, а потом вернуться к тем, которые вызывают затруднения.
6. Оставь время на проверку работы.
7. Если ты никак не можешь решить задание, то постарайся интуитивно угадать его. Тогда будут активизированы глубинные структуры памяти и ты, возможно, ответишь правильно.
8. Если возникает какая-то трудность, не переживай. Спокойно подумай, как решить проблему.