

## Психологическая готовность к сдаче ОГЭ и ЕГЭ УЧИМ



- Начинай готовиться к экзаменам заранее, составь план подготовки на каждый день.
  - Если трудно собраться - начни с лёгкого материала
  - Учить полезнее всего днём, а повторять вечером, т.к. информация переходит в память на длительное хранение во время сна.
  - Правильно организуй пространство. Предметы или картинки жёлтого и фиолетового цветов повышают интеллектуальную активность.
  - При подготовке к экзамену полезно структурировать материал в виде планов, схем, графиков. Это поможет легче вспомнить материал в нужный момент.
  - Занятия должны чередоваться с отдыхом – оптимальное распределение: 40 минут работы, 10 отдых.
- Умственные нагрузки – необходимо чередовать с физической активностью.
- Прогулка на свежем воздухе – отдых и возможность снятия психоэмоционального напряжения.

### ДЕНЬ «Х»

- ✓ За день до экзамена перескажи те темы, которые знаешь хуже всего.
- ✓ Выспись.
- ✓ Рекомендуемый завтрак перед экзаменом: печёная рыба, кофе с шоколадом.
- ✓ Возьми воду и шоколадку с собой.
- ✓ Приходи на экзамен в назначенное время! Ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.
- ✓ Перед входом в кабинет уверенно скажи себе «Я спокоен!» Смело входи в аудиторию, с уверенностью, что всё получится.

**Всё получится!**



### ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

1. **Будь внимателен.** От того, насколько внимательно ты запомнишь правила заполнения бланков, зависит количество ответов, засчитанных, как верные.
2. **Читай задания до конца.** Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос, убедись, что правильно понял то, что от тебя требуется.
3. **Начни с лёгкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, войдёшь в рабочий ритм.
4. **Исключай!** Многие задания можно легче решить методом исключения. Убирая заведомо неподходящие ответы.
5. **Рассчитай время так,** чтобы 2/3 отведённого времени пройтись по доступным тебе заданиям, а затем вернуться к сложным.
6. **Если ты не уверен в выборе ответа,** но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то доверься интуиции.
7. **Оставь время для проверки!**