



**Для того, чтобы успешно сдать ЕГЭ и ОГЭ надо:**

- ❖ Готовиться к экзамену (осваивать учебный материал, повышать имеющийся уровень знаний , заставлять себя заниматься);
- ❖ Быть готовым сдавать экзамен (владеть базовыми знаниями по предметам ,понимать тип задания и знать алгоритм работы с ним, уметь выразить свои мысли);
- ❖ Владеть навыками эмоциональной саморегуляции( не поддаваться тревоге, уметь успокоиться , концентрироваться на заданиях).



### ***Рекомендации выпускникам при подготовке к экзаменам***

➤ Готовься к ЕГЭ регулярно. В психологии доказано: навыки формируются благодаря их частому повторению, а не благодаря длительности занятия. Так что лучше решать каждый день по одному уравнению, чем изредка заниматься ими по 3–4 часа подряд.

➤ Учитывай свои способы запоминания. Кто-то в запоминании опирается на зрение, кто-то на слух, кто-то на ощущения (ниже ты можешь пройти короткий тест о том, что подходит больше тебе).

➤ Готовься с учетом того, каков твой уровень знаний по предмету. Проверь свой уровень знаний сам(а). Возьми учебники по тем предметам, по которым планируешь сдавать ЕГЭ. Открой учебник на тех страницах, где вы занимались неделю назад. Попробуй выполнить любое задание оттуда. Получилось? Тогда перелистни на следующую тему и снова проверь себя. Не получилось? Листай назад, до того материала, с которым ты справляешься. Начинать подготовку к экзамену с того места, где у тебя есть твердые знания.

➤ Планируй время занятий по самоподготовке к ЕГЭ. Выдели время на подготовку, желательно ежедневное. Оно может быть небольшим, но даже 15 минут ежедневно помогут тебе двигаться вперед. Учитывай свою работоспособность: кому-то легче заниматься сразу после школы, кому-то вечером. Ты лучше всех знаешь, когда у тебя наиболее эффективно получается работать. Используй это время для занятий

➤ Правильно отдыхай. Лучший отдых от умственного труда – это физическая активность и творчество: прогулки, спорт, танцы, хобби, изготовление чего-то своими руками, общение с питомцами и т. п. Компьютер, телевизор и плеер утомляют мозг и не дают ему отдохнуть. Поэтому на время подготовки к экзаменам сократи до минимума, а лучше вообще откажись от похитителей времени: социальных сетей, блуждания по интернету, видеоигр, телевизора.

➤ Если ты очень общительный человек, тебе может быть легче готовиться в группе. Предложи друзьям заниматься время от времени вместе. Разбирайте задания, задавайте друг другу вопросы, сравнивайте свои ответы

➤ Обращайся к учителям, если ты что-то не понимаешь или у тебя есть другие проблемы в подготовке. Каждый учитель старших классов может дать ценные советы о подготовке к ЕГЭ. Поэтому ты можешь поговорить об этом с любым учителем, которому ты можешь доверять.



## **ПРИЕМЫ БЫСТРОГО ОСВОЕНИЯ МАТЕРИАЛА**

**1**

**«Три предложения»:** в конце каждого урока мысленно повтори его содержание в трех предложениях – это самый быстрый способ улучшить свои знания и успеваемость, запоминать и понимать учебный материал.

**2**

**«Пять П»:** если тебе надо запомнить и проанализировать большой текст, используй пять шагов, название каждого шага начинается на букву П:

1 П – прочитай текст

2 П – придумай к нему вопросы

3 П – подчеркни самые важные слова

4 П – перескажи текст, опираясь на подчеркнутые слова

5 П – прочитай текст второй раз, проверь себя



## **МИНИ –ТЕСТ НА ВЕДУЩИЙ ТИП ВОСПРИЯТИЯ**

Учитывай свой ведущий тип восприятия, когда готовишься к экзаменам – это поможет тебе более эффективно запоминать и понимать материал.

**Выбери только один вариант из предложенных.**



**Представь, что тебе пришло смс. Что ты представил(а)?**

- А. Экран телефона, на котором высветилось сообщение
- Б. Ты слышишь звуковое оповещение о сообщении
- В. Ты держишь в руках телефон



**Изобрази кошку. Как ты это сделаешь?**

- А. Нарисуешь кошку
- Б. Помяукаешь или замурлычешь
- В. Изобразишь как двигается кошка



**Какая твоя первая ассоциация со словом «гроза»?**

- А. Темные тучи, прозрачные капли дождя, сверкающие молнии

Б. Шум дождя, грохот грома

В. Сырость, мокро, свежо



**Представь дискотеку. Что ты представил(а)?**

А. Яркие танцующие люди, полумрак, особенное освещение

Б. Громкая ритмичная музыка

В. Ты двигаешься, танцуешь, у тебя хорошее настроение



**Какие слова ты сказал(а) бы о море тому, кто еще не видел моря?**

А. Оно сине-зеленое, с одного его берега не виден другой

Б. Море шумит, это звук успокаивающий и приятный

В. Море теплое, можно качаться на волнах, там другие запахи

**Посчитай, сколько у тебя ответов А, Б и В.**

Если у тебя больше ответов А, твой главный канал восприятия – зрение, поэтому как можно чаще смотри на учебный материал, просматривай учебник, повесь на виду листы с записанными главными формулами, понятиями, правилами и исключениями из правил, рисуй схемы, а вспоминая материал, пытайся увидеть его перед глазами

Если у тебя больше ответов Б, твой главный канал восприятия – слух, поэтому как можно чаще проговаривай учебный материал, записывай и читай вслух и про себя основные понятия, формулы, правила и исключения из правил, надиктуй на диктофон материал, который трудно запоминаешь, и время от времени слушай его, а вспоминая материал, пытайся назвать все, что ты слышал и говорил по этой теме.

Если у тебя больше ответов В, твой главный канал восприятия – осязание, поэтому как можно больше заданий делай на практике, изготавливай собственные памятки и схемы, пиши на воздухе понятия, формулы, правила и исключения из правил и произноси их, двигаясь, а вспоминая материал, пытайся воспроизвести то, что ты уже делал с подобными заданиями.

ЖЕЛАЕМ УСПЕХА!

