

Памятка для выпускников 9, 11-ых классов

Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ

1. Сначала подготовь место для занятий. Порядок на столе - порядок в голове. Желтые и фиолетовые цвета в интерьере повышают интеллектуальную активность.
2. Составь план занятий. Используй знания о биоритмах («жаворонок», «голубь», «сова»). В зависимости от этого максимально используй утренние, дневные или вечерние часы для занятий.
3. Начни подготовку с более простого и понятного тебе материала. Постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
4. Чередуй занятия и отдых (50 мин. занятий и 10 мин. перерыв). Сон 8 часов.
5. Полезно структурировать экзаменационный материал за счет составления планов и схем. Их легко использовать при кратком повторении материала.
6. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину тотального везения и отличного результата.
7. Оставь один день для повторения, чтобы еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Напиши шпаргалки, только не бери их на экзамен.
8. Вечером перед экзаменом не перегружай себя. Погуляй, прими душ и выспись.
9. Уже за три месяца до экзаменов не рекомендуется посещать зрелищные мероприятия.
10. В место проведения экзамена необходимо явиться заранее, чтобы собраться с мыслями и не создавать себе дополнительный стресс. Помните о пробках на дорогах! Возьмите паспорт, черные гелевые ручки, воду.
11. Кол-во запоминаемого материала ТЕМ Больше, чем выше степень его понимания!
12. Не паникуй! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!