Советы выпускникам.

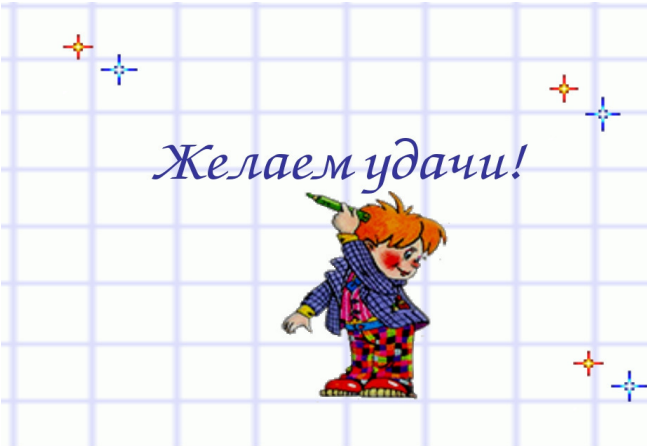
При хорошей зрительной памяти:
Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) моменты. Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала.

Если ваш ведущий вид восприятия информации — звуковой:
Читайте запоминаемый текст вслух.
Если у вас есть возможность, сделайте запись текста, а затем периодически прослушивайте его. Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

При выраженной памяти на движения и ощущения:
Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, основное содержание материала в виде образов. Зафиксируйте полученный результат в памяти.
Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь мысленно воспроизвести закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.

Подготовка к экзамену

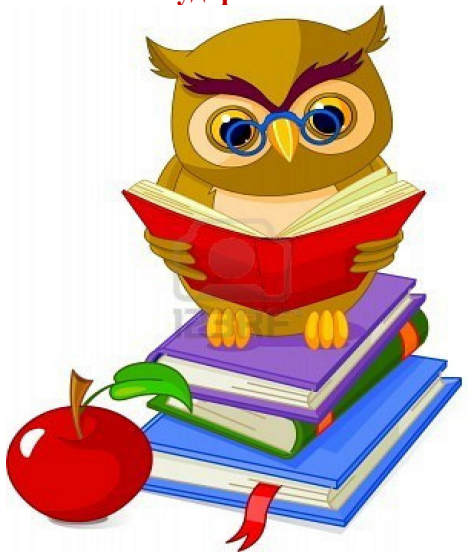
1. Подготовь место для занятий.
2. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
3. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
4. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв.
5. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
6. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
7. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
8. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Заборьевская СОШ

ОГЭ – 9

(Основной государственный экзамен)



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАСТНИКОВ ОГЭ-2018 И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Экзамены представляют собой нелегко, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в успехе. У других – экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Дети не только накануне экзамена, но иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Наблюдается в состоянии экзаменационной тревожности и стресса:

- нарушение ориентации, понижение точности движений;
- снижение контрольных функций;
- обострение оборонительных реакций;
- понижение волевых функций.

Именно поэтому крайне необходима психолого-педагогическая помощь, как во время подготовки, так и во время проведения

Как помочь детям подготовиться к экзаменам?

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность ребенка в сдаче экзамена.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: **«Ты сможешь это сделать».**

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: **«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».**

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо, чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

3. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

5. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. **Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д**.

6. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.