


Как справиться с психологическими сложностями  
и успешно сдать экзамены

**Я сдам ОГЭ!**







# Как готовиться к ОГЭ

-  **Найди собственные причины успешно учиться.**
-  **Ставь свои цели на уроках.**
-  **Не бойся трудностей.**
-  **Запоминай и накапливай свой опыт преодоления трудностей.**
-  **Оценивай себя сам.**
-  **Выполняй тренировочные задания для ОГЭ**



# Как готовиться к ОГЭ

-  **Русский язык и математика – предметы, по которым обязательно сдается и ОГЭ и ЕГЭ.**
-  **Применяй правила работы с большим объемом текста.**
-  **Знакомься с миром профессий.**
-  **Используй помощь семьи или учителя.**



# Приемы быстрого освоения материала

«3...»  
⋮  
**«Три предложения»:** в конце каждого урока мысленно повтори его содержание в трех предложениях.

## «Пять П»:

- «5П»
- 1П – прочитай текст
  - 2П – придумай к нему вопросы
  - 3П – подчеркни самые важные слова
  - 4П – перескажи текст, опираясь на подчеркнутые слова
  - 5П – прочитай текст второй раз, проверь себя

⚙️ **Опора на ведущий тип восприятия информации.**

📄 **Использование вопросов.**

⋮  
🔍 **Двигайся от общего к частному:**  
Основные понятия ➡️ Детали и исключения ➡️ Примеры



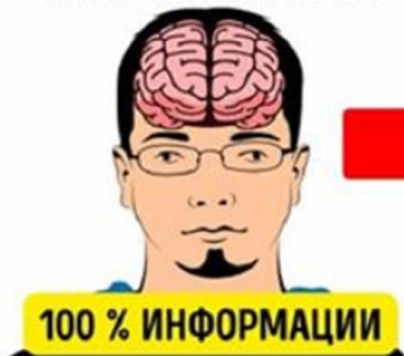
15 – 20  
МИНУТ

8 – 9 ЧАСОВ

Через 24  
часа

**ПОСЛЕ  
ЗАУЧИВАНИЯ**

**ЧЕРЕЗ 1 ЧАС**



Секреты  
запоминания  
информации

# Секреты запоминания

- За 15-20 минут до сна.
- С утра после отдыха.
- Осмысливать ошибки.
- Пересказ своими словами.
- Увеличивать интервалы между повторами.



# Мини-тест на ведущий тип восприятия

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**
- 👂 Если у тебя **больше ответов Б**, твой главный канал восприятия – **слух**
- 🖐️ Если у тебя **больше ответов В**, твой главный канал восприятия – **осознание**

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





# Как справиться с волнением на ОГЭ



Перед экзаменами высыпайся, максимально сократи время пребывания в социальных сетях и в видеоиграх, побольше двигайся и бывай на свежем воздухе, не сиди на диете - тебе важно быть в хорошем физиологическом состоянии. Это поможет твоему мозгу наиболее успешно функционировать на экзамене



Исследуй свое волнение, пойми его. Чего именно ты боишься, что вызывает у тебя наибольшее беспокойство? Ты это с кем-то обсуждал(а)? Проговори вслух свои страхи, скажи, о чем переживаешь. Попробуй оценить, не преувеличены ли твои опасения. Продумай и обсуди с кем-то, кому ты доверяешь, свои действия



Обрати внимание на то, что у тебя уже есть какие-то собственные проверенные, знакомые способы, позволяющие взять эмоции под контроль. Вспомни учебные ситуации или события в личной жизни, когда ты испытывал(а) сильное волнение. Удавалось ли тебе хотя бы немного успокоиться? Что этому помогало?





# Как справиться с волнением на ОГЭ



**Резко поверни голову направо.**

Этот прием активизирует левое полушарие мозга, отвечающее за логику, анализ, рассуждение



**Используй медленное дыхание на 12 счетов:**

считай про себя до 12; на 1, 2, 3, 4 делай долгий вдох (как будто собираешься нырнуть в воду); на 5, 6, 7, 8 – задержи дыхание; на 9, 10, 11, 12 – медленный выдох. Сделай так 3-4 раза.



**Сильно-сильно сожми кулаки и разожми их.**

Повтори это 2-3 раза



**Чередуй быстрое моргание и закрывание и расслабление глаз**



**Переключи внимание на какой-то предмет:**

выбери взглядом любой предмет в кабинете. Мысленно назови его («это ручка»), перечисли 5 любых его признаков («тонкая, твердая, прозрачная, моя, черная») и его функцию («письменная принадлежность»)

# Как действовать на экзамене



На ЕГЭ ты выполняешь такие же задания, как много раз делал в школе. **Ты это умеешь.** Главное – сосредоточься на деле



## Выспись накануне

Когда сядешь за парту, мысленно скажи себе подбадривающие слова. Например: «Я это умею. Я справлюсь»



## Проверяй, на каком бланке ты пишешь



**Внимательно читай задания.** Дочитывай задание до конца. Очень важно правильно понять вопрос



**Начинай работу с самых простых** для тебя заданий. Выполни сначала то, что можешь сделать быстро



Не трать время на задания, которые не умеешь делать



Действуй в удобном темпе, но **не задерживайся долго на одном задании**



Приступай к трудным заданиям после того, как всё остальное будет выполнено



Когда доделаешь работу, отдохни 1 – 2 минуты и **проверь себя.** Сначала проверь себя, двигаясь **с конца бланка к началу**



# В заключение:

- 1** **Занимайся регулярно:** чем чаще ты выполняешь задания, тем лучше ты их осваиваешь
- 2** Когда пройдешь пробные экзамены, **подумай, чем объясняются твои ошибки и правильные ответы.** Спроси учителей и выпускников предыдущего года о типичных ошибках на ЕГЭ
- 3** Используй приемы **быстрого освоения материала**

- 4** Дели подготовку на **небольшие выполнимые шаги.** Ставь перед собой конкретные цели, каждую из которых можно достичь за день.
- 5** Освой приемы **совладания с волнением**
- 6** Используй **поддержку и опыт взрослых**
- 7** Избавляйся от «похитителей времени»

