

# Внимание! Готовимся к ОГЭ (ГИА). Как подготовиться к сдаче экзамена.

(подготовила педагог-психолог ГБОУ Школа № 1568 Демидова Евгения Викторовна)

## **Рекомендации психолога выпускникам.**

### **«Как подготовиться к сдаче экзаменов».**

- Подготовь место для занятий: убери лишние вещи, удобно расположись.
- Можно использовать в интерьере желтый и фиолетовый цвета.
- Составь план подготовки. Определи, кто ты- «жаворонок» или «сова» ,в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного, что знаешь хуже всего. Если трудно «раскачаться», начни с наиболее приятного и интересного.
- Чередуй занятия и отдых: 40 мин занятий, 10 мин перерыв. Можно в это время убратсья, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не стремись прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Составляй планы, схемы, желательно на бумаге.
- Выполняй как можно больше тестов по этому предмету.
- Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 мин на задание).
- Готовясь к экзамену, не думай о том, что не справишься, наоборот, рисуй положительную картину.
- Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.