

**Психологические рекомендации
выпускникам по подготовке
к государственной итоговой аттестации
«Как успешно сдать ОГЭ?»**

1. Как подготовиться к сдаче экзаменов

- Сначала подготовь место для занятий.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

2. Накануне экзамена

- С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.
- Оденься так, чтобы тебе было удобно, не было холодно или жарко.

3. Во время экзамена

- **Соблюдать все правила поведения.** При желании задать вопрос, следует просто поднять руку. Следует иметь в виду, что задавать вопросы можно только по правилам заполнения бланковой документации или при наличии возможных трудностей с тест - пакетом (в нём возможны опечатки, встречаются случаи пропуска букв и даже полного отсутствия текста).
- **Полное сосредоточение.** Бланк регистрации заполнен, все организационные вопросы разрешены и непонятные моменты прояснены. Немедленно забыть об окружающих, перед глазами положить часы, для контроля времени и полностью сосредоточиться на уяснении и выполнении тестового задания. В данной ситуации как никогда уместно «крылатое» выражение: «Торопись не спеша!».
- **Не следует пугаться жёстких временных рамок.** Качество ответов не должно «страдать» от кажущейся нехватки времени. Перед тем как заполнить графу ответа следует дважды прочесть вопрос и для себя

убедиться, что он правильно и однозначно понят, на него есть такой же правильный ответ, после этого следует дать этот ответ.

- **Трудные и непонятные задания следует пропустить.** После того как будут найдены ответы на все правильно понятые задания, можно вернуться к ранее непонятым или трудным и поискать верные ответы на них. Если сразу пытаться выполнить всё, то можно «застрять» на непонятных заданиях и не дойти из-за недостатка времени до тех на которые есть полные и ясные, а, главное, правильные ответы
- **Любое, даже самое понятное задание следует читать до конца.** Иначе можно не понять сути заданного вопроса и совершить непоправимые ошибки при выполнении даже самых простейших заданий.
- **Всегда думать только о точном выполнении текущего задания.** Взявшись за выполнение нового задания, немедленно переключитесь только на него, о старом забыть, о будущем не вспоминать до полного выполнения текущего. Дело в том, что тестовые задания как правило, смысловой связи друг с другом не имеют. И тем более не имеет смысла думать о неправильно выполненном предыдущем задании, если такое событие имело место быть.
- **Применить метод исключения.** С первых секунд можно сразу же исключить те варианты ответов, которые явно не подходят под правильный ответ. Тогда быстрее и проще можно найти верное решение среди оставшихся двух, трёх вариантов, вместо пяти, семи.
- **Правило второго круга.** Желательно весь отведённый для экзамена бюджет времени поделить на три части. Первые две трети времени потратить на выполнение всех простых и понятных заданий и набрать на них минимум требуемых баллов. В оставшуюся треть времени пройти все нерешённые трудные задания по второму кругу, к этому времени многие из них станут более понятными и вполне выполнимыми. Затем «пробежать» глазами все свои ответы, вдруг удастся заметить явные ошибки в своих ответах и успеть их исправить.
- **Включить интуицию.** Иногда при выборе ответа может возникнуть ситуация, при которой ответ на задание интуитивно понятен. На втором круге можно попробовать довериться интуиции. Иногда можно попытаться ответить интуитивно, чем совсем не выполнить задание.
- **Не впадать в печаль и депрессию,** если часть заданий выполнить не удалось. Вполне возможно, что необходимое количество баллов уже набрано и вряд ли это огорчение поможет качественно подготовиться к следующему экзамену. Более уместными будут следующие действия: всё забыть, отдохнуть, хорошо выспаться и начать подготовку к следующему экзамену.

Дорогие наши выпускники! Желаем удачи!!!