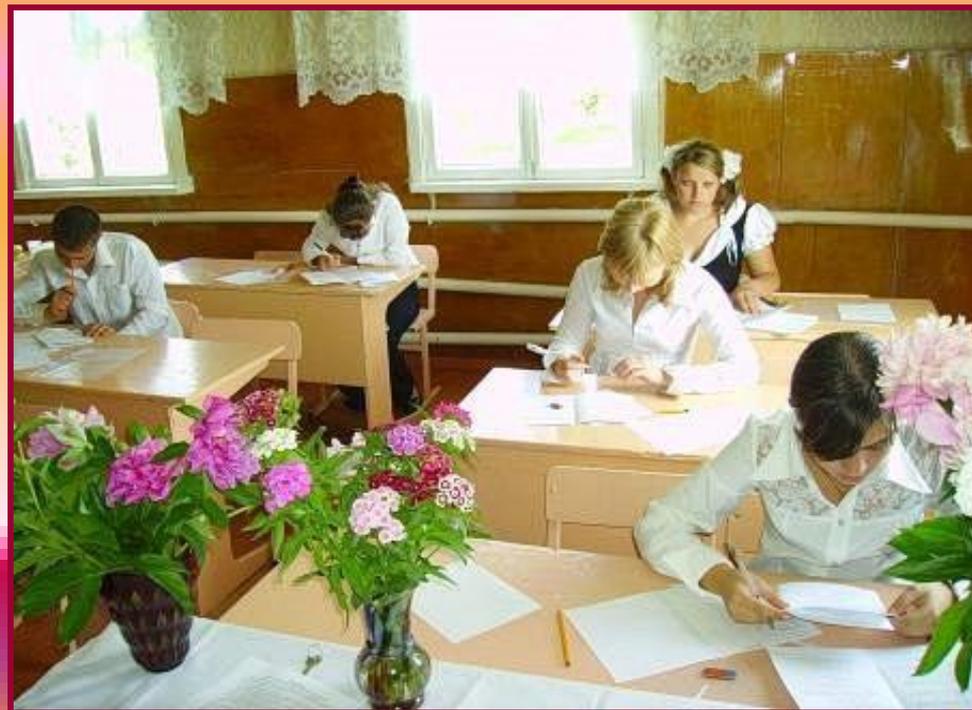


АЛГОРИТМ ПОДГОТОВКИ К ЕГЭ И ОГЭ





школа

увлечения

здоровье

Подросток

хобби

**личная
жизнь**



Общие рекомендации

Запаситесь различными программами – школьными, а также вариантами тестов, экзаменационных заданий.

Прикиньте объем работ, обозначьте трудные и легкие разделы.

Поделите все, что предстоит выучить, на количество недель, выкинув заранее нерабочие дни и каникулы.

Оставьте последние дни перед экзаменами на повторение.





**Составьте план ПОДГОТОВКИ:
на месяц, на ближайшую неделю,
торжественно уничтожайте (или
отправляйте на почетное хранение)
выполненные планы.**

**А если произошел сбой – не
трагедия.**

Садясь за стол поставить
перед собой четкую задачу:
«дочитать до конца главы». И
поощрять себя ежедневно за ее
выполнение.



**Готовясь к экзаменам, делайте
подчеркивания в учебнике, пометки на
полях...**

Научитесь составлять памятки.





Можно завести дневник. Сначала просто как органайзер: фиксация того, что сделал, планы на завтра. Потом как средство излить душу, снять напряжение. А там, глядишь, втянешься, привыкнешь размышлять, обдумывать свои действия, выполнять план подготовки.



Определите, жаворонок ВЫ или сова, спланируйте рабочий график с учетом этих особенностей. У большинства людей пики суточных биоритмов приходятся на периоды с 9.00 до 12.00 и с 16.00 до 18.00.



Рабочее место



Хотя бы в последний школьный год оборудуйте уединенное рабочее место.

Лучше поставить стол где-нибудь в углу, чтобы вы чувствовали себя в некоторой изоляции, когда работаете.

Уберите со стола лишние предметы.

В комнате должен быть свежий воздух. И прохладный. На жаре мозги не работают.

По линии взгляда хорошо бы повесить картину, постер в зеленых, желтых, голубых, фиолетовых тонах – эти цвета успокаивают и повышают эффективность занятий.

О здоровье

Рвется там, где тонко

Прогулки. Сделать традицией совместные прогулки перед сном (15-20 мин.), чтобы легко заснул.

Спорт. Если **вы** склонны впасть в уныние, вам поможет равномерная длительная нагрузка: бег в парке (с родителями или с собакой), плавание в бассейне, занятия на тренажерах в спортзале. Для эмоционального, возбудимого подростка ближе игровые виды спорта: футбол, баскетбол, теннис. Можно походить на бокс, борьбу, дать выход агрессии, страху, испытать сильные переживания, не связанные с учебными проблемами.

Сон. И все же спать надо. Хотя бы 6-8 часов ежедневно.

Режим работы. Правильный режим такой:

40 минут – занятия, 15 минут – перерыв, отдых глазам.



Несколько слов

про «если»

**Волноваться можно, но... **НО ТОЛЬКО
ЕСЛИ****

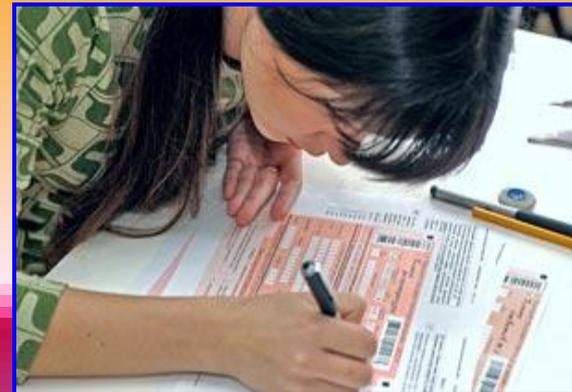
- 1) этому есть повод;**
- 2) на это есть время;**
- 3) есть СМЫСЛ**



Если у вас есть время, значит, до экзаменов далеко (и какой тогда повод волноваться заранее?), или до экзамена считанные дни остались (тогда откуда время, чтобы волноваться?). Хотите разволноваться и всё забыть (тогда какой смысл?)



**Тренируйтесь оценивать
опасность.
Бери пример с биатлониста**



**Слова уверенности помогут победить
экзамен:
Я смогу,
я – умный, у меня всё получится**



Дракона надо победить



Пробный ЕГЭ и ГИА или его репетиция позволяет :

- познакомиться с организацией и технологией проведения ЕГЭ;**
- проверить свой уровень подготовки с помощью контрольных измерительных материалов;**
- психологически подготовиться к тестовой форме сдачи экзамена;**
- по результатам пробного экзамена проработать допущенные ошибки.**

