МОБУ «Сертоловская СОШ №3»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К ОГЭ

Психологические советы при сдаче ОГЭ:

- Не стоит бояться ошибок ;
- Настройся на успех ;
- Каждому, кто учился в школе по силам сдать ОГЭ;
- У вас все получится !!!

Психологическая готовность к ОГЭ

Проблема психологической готовности школьников к ОГЭ очень важна и актуальна, она обусловлена рядом причин:

- Выпускные экзамены имеют ряд особенностей, которые требуют от вас не только интеллектуальных знаний, но еще и личностной психологической готовности к их выполнению
- Вам необходимо сохранить здоровье и физическое и психологическое.

Подготовка к экзаменам

- Подготовь место для занятий;
- Введи в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. В зависимости от того кто ты «сова» или «жаворонок», используй вечерние и утренние часы;
- Начинай с самого трудного раздела, с того материала который знаешь хуже;
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий,затем 10 мин перерыв;
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету;
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы и успеха;
- Оставь один день перед экзаменом на то чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Режим дня

Рекомендуется разделить сутки на три части:

- Подготовка к экзаменам в школе и дома — 8 часов;
- Сон — не менее 8 часов;
- Спорт, прогулки на свежем воздухе — 8 часов.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- Не повторяйте материал по порядку, повторяйте трудные вопросы;
- Представьте ситуацию экзамена во всех красках, со всеми чувствами и переживаниями;
- Готовясь к экзамену, не думайте о провале, это разрушает вас!
- Перед экзаменом выспитесь. Нужно встать отдохнувшим, здоровым, полным сил и энергии.

Как вести себя во время сдачи экзамена

- Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- Соблюдай правила поведения на экзамене!
- Будь уверен в успехе!
- Будь внимателен!
- Запланируй два круга!
- Читай задание до конца!
- Начни с легкого!
- Думай только о текущем задании!
- Исключай!
- Проверяй!

Бессонная ночь перед экзаменом -ОШИБКА

- Непосредственно перед экзаменом, «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается материал, отработанный в последние минуты) .

- Хорошо выспаться и позавтракать!
- Не спешите по дороге на экзамен — это отрицательное возбуждение!
- Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект от такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположный ожидаемому)

Упражнения для снятия тревожности

- Дыхание — сделайте 5 — 10 глубоких вдохов и выдохов на одинаковый счет. Например вдох на счет 5, затем пауза на 5 и выдох 5.
- Тело — потрясите ногами, руками, как будто сбрасываете с них что-то; потопчите ногами, почувствуйте свои стопы; потрите мочки ушей; расслабляйте тело (сжимайте и разжимайте ладони).