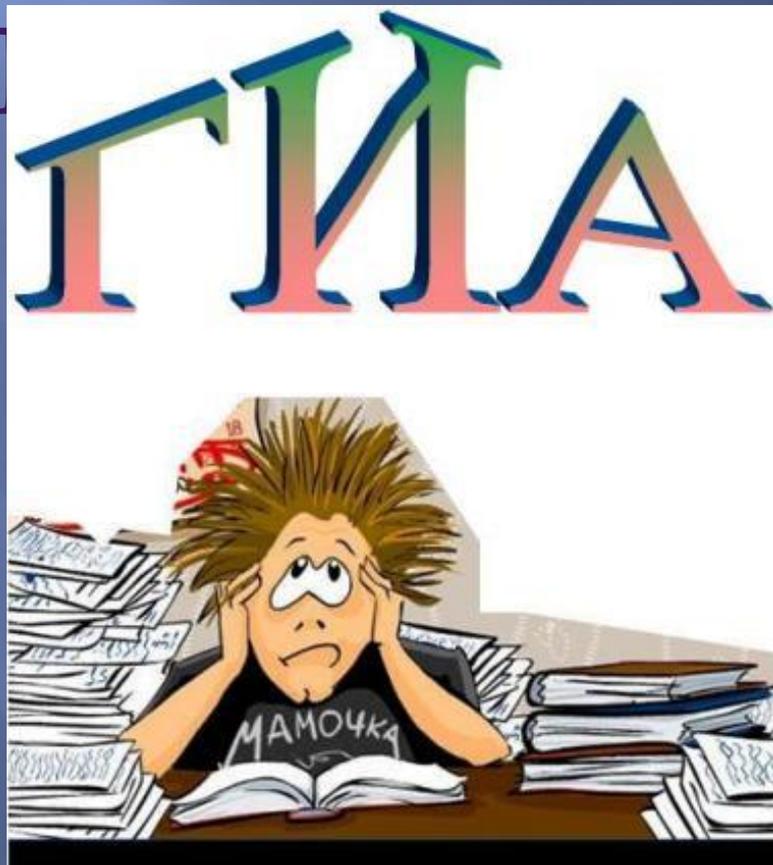


ГОТОВИМСЯ К ОГЭ

П



Полезные ссылки для подготовки к ОГЭ

- <https://sdamgia.ru> онлайн подготовка к ОГЭ
- <http://www.fipi.ru> размещены новости о процедуре сдачи, документы, результаты.
- <http://opengia.ru> — открытый банк ГИА, включающие в себя множество заданий по ОГЭ

- Также есть множество приложений и оффлайн тестов для смартфонов

Время сдачи экзамена

- ▣ Основные предметы (русский, математика):
3ч55мин
- ▣ Дополнительные предметы – от 2 часов до 3 часов

Как подготовиться психологически?

- ✓ Необходимо начинать готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие.
- ✓ Постараться сначала запомнить то, что даётся легко, а потом переходить к изучению трудного материала.
- ✓ В перерывах между занятиями слушайте расслабляющую музыку, танцуйте, делайте спортивные упражнения, общайтесь с интересными людьми, помогите тем, кто особенно нуждается в вашей любви, заботе, ласке.

Режим дня:

- * Раздели день на три части: учебный труд - 8 часов, отдых - 8 часов, сон - не менее 8 часов.
- * Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Питание:

- * Трёх - четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.
- * Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.
- * Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу), стакан ананасового сока.
- * Сконцентрировать внимание поможет половинка репчатого лука в день (помогает при умственном переутомлении, психической усталости, способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом).
- * Достичь творческого озарения, спровоцировать рождение гениальных идей, стимулировать нервную систему можно при помощи чая из тмина (2 чайные ложки измельчённых семян на чашку).
- * Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).
- * Хорошее настроение поддержат «фрукты счастья» - бананы, содержащие необходимое мозгу вещество - серотонин.



Условия поддержки работоспособности:

- ✓ Чередовать умственный и физический труд;
- ✓ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- ✓ Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- ✓ Стимулировать познавательные способности.

Определение уровня визуального восприятия

ø				
		№	£	
◆				
	t			
€	•		▲	✱

Определение уровня аудиального восприятия.

1. Весёлый праздник.
2. Развитие.
3. Смелый поступок.
4. Разлука.
5. Обман.
6. Власть.
7. Тяжелая работа.
8. Вкусный ужин.
9. Болезнь.
10. Война.
11. Озябший мальчик.
12. Тёмная ночь

Определение уровня кинестетического восприятия.

ФЭЛКСОЛНЦЕРМУДЕРАЙТЩКУНОВОСТЬ
ВТФФАКТЦЕБЛЦЭКЗАМЕНУКЪЕПРОКУРО
РКАРТЕОРИЯДЛПБИЗНЕССТФКЩАМАРКЕ
ТИНГПДАТАХРКДОЧИСЛОТЩОСЛЕДСТ
ВИЕРБОУКЛАБОРАТОРИЯЦДБАРФУПЕНЬ
ЦЩФРЕМКЛЯКСАКРМУФЦНОСЛОВОНРЩ
ЪАРДЕНЬГИИЬКЦЩЪБСТУЛФПАЛЬТОЩК
РРТДОВНИМАНИЕХИЩЬСТОЛПТХМУТАР
ЕЛКАЯСМУКУСТРКЩБФЩОБЩЕНИЕЯЯА
ОТРВЕТЕРЬФРКЦКУРИЦАСЯПТУЦЩБФКВ
ЦОНОСЯФТМКЦЛУ



При хорошей зрительной памяти:

- ▣ Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).
- ▣ Письменно составляйте план ответа.
- ▣ Используйте сокращённую запись материала.
- ▣ Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- ▣ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.

Если ваш ведущий вид восприятия информации - звуковой:

- ▣ Читайте запоминаемый текст вслух.
- ▣ Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.
- ▣ При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- ▣ Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.
- ▣ Изучив содержание вопроса, перескажите его.
- ▣ Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.



При выраженной памяти на движения и ощущения:

- ▣ Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- ▣ Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- ▣ Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- ▣ Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.





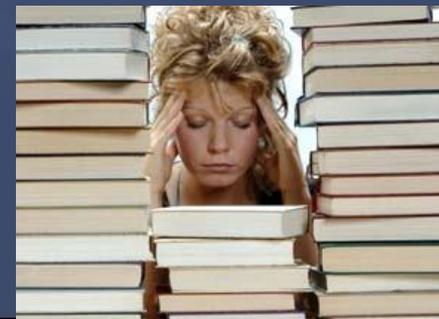
МОЗГОВОЙ ШТУРМ

- ▣ Плюсы в поведении во время ОГЭ.
- ▣ Минусы в поведении во время ОГЭ.
- ▣ Как сосредоточиться во время ОГЭ.
- ▣ Как избежать неудачи во время ОГЭ.

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.

Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.



Перед началом тестирования.

В начале тестирования Вам сообщат
необходимую информацию
(как заполнять бланк, какими буквами писать,
как кодировать номер школы и т.д.).

Будьте внимательны!!!

От того, как Вы внимательно запомните все эти
правила,
зависит правильность
Ваших ответов!



Во время тестирования:

- ▣ Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- ▣ Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- ▣ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- ▣ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- ▣ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- ▣ Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- ▣ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- ▣ Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Если экзамен сдан успешно!



- ▣ * Похвалите себя, позвольте себе ласковые слова в свой адрес.
- ▣ * Постарайтесь отыскать положительные действия и качества, за которые стоит себя похвалить. Скажите: «Какой я молодец! Я хвалю себя за то, что...» (продолжи фразу по своему усмотрению).
- ▣ * Побалуйте себя сюрпризом.

Желаю всем удачи!

