

ГОТОВНОСТЬ К ОГЭ/ЕГЭ

Рекомендации педагога-психолога будущим выпускникам

Элементы готовности к ОГЭ/ЕГЭ

Знание процедуры ОГЭ/ЕГЭ

Порядок проведения, правила поведения на экзамене, оценка результатов, апелляция и обжалование результатов

Способность к самоконтролю

Умение управлять своими мыслями, эмоциями, поведением для достижения наилучшего результата.

Тревожность перед/во время экзамена

Состояние чрезмерного волнения и страха, которое возникает перед экзаменами или во время их проведения



Уважаемые будущие выпускники!

Скоро вас ждет важный этап - выпускные экзамены.

Возможно, вы чувствуете себя немного (или даже очень) взволнованными, переживаете из-за предстоящих испытаний и боитесь не оправдать ожиданий. Но поверьте, вы не одиноки в своих чувствах! Многие ваши одноклассники сейчас испытывают то же самое.

Здесь собраны рекомендации, которые могут помочь справиться со стрессом, почувствовать себя увереннее и спокойнее.



Примите решение готовиться и верьте в себя

- Говорите себе «Я могу это сделать!»

Позитивный настрой - это уже половина успеха.

- Вспомните свои прошлые успехи

Вы уже проходили через контрольные работы, тренировочные экзамены, и вы с ними справились!

- Представьте, как вы радуетесь после успешной сдачи экзаменов

Не просто представьте, а прочувствуйте этот момент, это может помочь настроиться на победу.



Организуйте свою подготовку

- Составьте расписание занятий

Разделите большой объем работы на небольшие, выполнимые задачи. Это поможет справиться с прокрастинацией.

- Определите свои сильные и слабые стороны

Уделите больше внимания тем предметам, которые даются сложнее.

- Включайте в расписание занятий перерывы и время для отдыха

Небольшие перерывы между задачами помогут избежать перегрузки нервной системы, переключаться и поддерживать оптимальный уровень работоспособности.

Найдите свои способы как справляться со стрессом

- Занимайтесь спортом или делайте физические упражнения

Регулярные занятия спортом помогают снять стресс и улучшить настроение. Это необязательно должна быть тяжелая двухчасовая тренировка, будет достаточно даже обычновенной 20-минутной прогулки на свежем воздухе.

- Находите время для отдыха, развлечения и общения

Не забывайте о своих любимых хобби, которые приносят вам удовольствие и о встречаться с друзьями и близкими. Поговорите с теми, кто вас понимает и поддерживает.

- При необходимости обращайтесь за помощью

Если вы заметили, что испытываете сильный стресс, тревогу, обратитесь к родителям, классному руководителю, психологу или психотерапевту.



Позаботьтесь о своем здоровье

- **Обязательно высыпайтесь**

Недостаток сна может негативно повлиять на вашу концентрацию и память. Страйтесь спать не менее 8 часов в сутки.

- **Сбалансированно питайтесь**

Правильное питание необходимо для поддержания энергии, хорошей работы мозга и всей нервной системы в период подготовки к экзаменам.

- **Пейте достаточно воды**

Вода необходима для нормальной работы мозга и всего организма.

Будьте уверены в своих знаниях и умениях

- **Задавайте вопросы учителям и одноклассникам**

Если вам что-то непонятно по предмету или самой процедуре сдачи экзаменов, лучше спросить, чем остаться в неведении.

- **Обратите внимание на свой прогресс**

Например, если в начале подготовки вы плохо написали пробный экзамен, а через время улучшили свой результат даже на несколько баллов - это уже хороший результат!

- **Ошибки - это часть процесса обучения**

Ошибки могут случаться у каждого. И даже ошибки по глупости может допустить кто угодно. Главное - учиться на них.

- **Верьте в себя**

Вы уже очень много сделали для того, чтобы успешно сдать все экзамены!

В день экзамена:

- Хорошо выспитесь
- Съешьте питательный завтрак
- Придите на экзамен вовремя
- Прочитайте внимательно инструкцию
- Начните с тех заданий, которые кажутся вам более легкими
- Если не знаете ответа на какой-то вопрос, пропустите и вернитесь к нему позже
- Используйте все отведенное время
- **Верьте в себя и свои знания!**

УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ! ВЫ ОБЯЗАТЕЛЬНО СПРАВИТЕСЬ!