

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ОГЭ

Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.

Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа.

Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом.

ГРАФИК КОНСУЛЬТАЦИЙ И ЭЛЕКТИВНЫХ КУРСОВ В МБОУ СОШ № 13

На 2021 -2022 учебный год

День недели	Время	Класс	предмет
Понедельник	14.00 ч (1,3 неделя)	9 «А»	Математика
	14.00 ч (2,4 неделя)	9 «Б»	Математика
Вторник	13.10 ч	9 «Б»	Русский яз
	15.00 ч	9 «А» 9 «Б»	обществозна ние
Среда	12.25 ч	9 «А» 9 «Б»	Химия
		9 «А» 9 «Б»	География информатика физика
	13.10 ч		
Четверг	14.00 ч	9 «А» 9 «Б»	Литература
	14.00 ч 1.3 неделя	9 А»	Инд. занятия и консультации психолога (профориент ация)
	14.00 ч 2.4 неделя	9 «Б»	
Пятница	12.25 ч	9 «А»	Русский яз
Суббота	13.10 ч	9 «А» 9 «Б»	История

ГОСУДАРСТВЕННАЯ ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ ПО ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫМ ПРОГРАММАМ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ПАМЯТКА ДЛЯ
УЧАЩИХСЯ
СДАЮЩИХ ОГЭ



ЧИТА
2021-2022 уч. год.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ «РЕЦЕПТЫ» ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ТАКТИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ЗАДАНИЙ В ХОДЕ ОГЭ

СОСРЕДОТОЧЬСЯ!

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, которые регламентируют время выполнения теста.

ТОРОПИСЬ НЕ СПЕША!

Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

НАЧНИ С ЛЕГКОГО!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

ПРОПУСКАЙ!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

ИСКЛЮЧАЙ!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

ЗАПЛАНИРУЙ ДВА КРУГА!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

ПРОВЕРЬ!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

НЕ ОГОРЧАЙСЯ!

Стремись выполнить как можно больше заданий, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для отличной оценки.

ЧИТАЙ ЗАДАНИЕ ДО КОНЦА!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

ПРИЕМЫ РАБОТЫ С ЗАПОМИНАЕМЫМ МАТЕРИАЛОМ

· **Группировка** — разбиение материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

· **Выделение опорных пунктов** — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

· **План** — совокупность опорных пунктов.

· **Классификация** — распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

· **Структурирование** — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

· **Схематизация** (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

· **Ассоциации** — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ РЕЛАКСАЦИЯ

Упражнение

«Мобилизующее дыхание»

Сделать углубленный глубокий вдох (4сек.), пауза длительно в половину вдоха (2 сек.), короткий, громкий, энергичный выдох (2сек.)

Длительность вдоха превышает выдох приблизительно в два раза.

Упражнение

«Успокаивающее дыхание»

Медленный глубокий вдох через нос, пауза в полвдоха, выдох длительно в 2 вдоха. Обычно эффект дают уже 4 такта дыхания.