

Важно

Если вы сильно волнуетесь, запомните простую вещь:

Страх – это волна. И как у любой волны, у страха есть нарастание, пик, затем спад. Если вы чувствуете, что нервничаете так сильно, что трясутся руки, путаются мысли – поймите, это пик вашего страха, и длиться он будет не более 10 минут. В этот момент писать ничего не нужно: переждите этот момент, хорошо помогают дыхательные упражнения, аутотренинг. Волнение пройдет, станет легче.



Итак, времени осталось совсем мало. Совсем скоро вы преодолеете еще один серьезный этап в жизни, получите заветный «зачет» и спокойно продолжите подготовку к ЕГЭ.

Удачи на итоговом, читайте книги, отбросьте панику!

Подготовил:
педагог-психолог
ПМПК
Н.Г. Герасимова
Наш адрес:
Краснодарский край,
г. Новокубанск,
ул. Первомайская, 134
352240
Тел. (886195) 3-17-09

Муниципальное бюджетное учреждение
«Центр развития образования»
муниципального образования
Новокубанский район

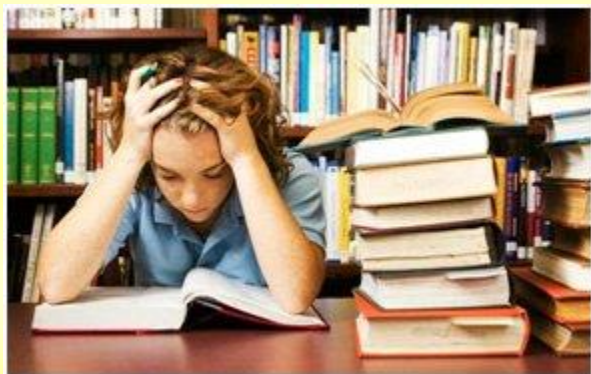
Как подготовиться к итоговому сочинению в короткий срок. Полезные советы выпускникам



г. Новокубанск
2021-2022г.

Уважаемые выпускники!

До итогового сочинения остается совсем немного времени, но даже считанные дни до момента написания итогового сочинения можно провести с максимальной пользой.



1. Правильно распределите время и задачи.

Если вы еще этого не сделали, как раз пора. Определитесь с тем, какие моменты у вас «западают»:

- орфография
- стилистика речи
- нет базы аргументов



Выберите самые сложные для вас темы. Так как времени осталось мало – упор сделайте на них.

Важно заниматься правильно: 45 минут на подготовку, 20 – на отдых. Заниматься без перерыва не только неэффективно, но и опасно для здоровья – бессонные ночи, погружение в учебники, монитор компьютера могут привести к стрессовому состоянию в день написания сочинения.

2. Поменьше волнуйтесь!

Стоит понять причины страха и неуверенности в себе: действительно ли эти причины имеют серьезное основание или вы сами себя запугиваете? Если вы готовились, искали аргументы, то вероятность того, что вы получите «зачет» велика.

3. Если есть вопросы – спрашивайте

Пока еще есть время, проясните все непонятные моменты. Спрашивайте у педагога, ищите ответы в

интернете. Чем меньше непонятных вопросов, тем выше уверенность в собственных силах и в успехе в день написания сочинения.

4. Отдохните перед сочинением

Накануне перед сочинением нужно отдохнуть. Погуляйте с друзьями, займитесь спортом и обязательно нужно лечь спать пораньше. Вы достаточно готовились.

Запомните: вечер перед итоговым сочинением не нужно посвящать учебе. Максимум, что можно сделать – посмотреть любой фильм по классическому произведению, в котором есть аргументы для сочинения.

День написания сочинения

День сочинения настал. Грамотно распределите время на самой экзамене, чтобы все успеть: планирование, написание черновика, проверка, перенесение на чистовик, снова проверка. У вас есть достаточно времени, чтобы все успеть!