

# СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ/ ОГЭ

*ЧТО ЖЕ НУЖНО СДЕЛАТЬ ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ?*

## Установка на успех

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья. Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. День должен начинаться с утренней гимнастики. За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы. Заниматься нужно с перерывами. Отдых должен быть активным. Желательно избегать просмотра видеофильмов, телепередач.

### Советы за месяц до проведения ОГЭ

Что же нужно сделать для успешной сдачи экзаменов?

- Во – первых, учиться.
- Во-вторых, правильно организовать свою работу по подготовке к экзаменам.
- Подготовить себе комнату, убрать все лишнее, что может вас отвлекать.
- Составите план занятий. Определить, какие разделы, темы, можно повторить или выучить. Начать с тяжелого материала. Оставить время на беглое повторения всего предмета в целом.
- Важную роль в процессе подготовки к экзамену играет питание. Чтобы улучшить умственную способность, поднять настроение, снять усталость, необходимы продукты: морковь, банан, орехи, рыба, капуста, лимон.
- Во время подготовки делать перерывы, выполнять гимнастику для глаз и физические упражнения, принимать душ и не забывать про здоровый сон.

### Советы накануне проведения ОГЭ

- В последние дни подготовки перед экзаменами, провести в спокойном состоянии, не нервничать, не вступать в конфликты.
- Готовясь к экзаменам, необходимо рисовать себе картину триумфа. Никогда не думать , что не справитесь с заданием.
- Еще раз повторить сложный материал.

- Накануне экзамена нужно хорошо выспаться, а значит своевременно лечь спать. Чтобы на экзамен пойти бодрым и с ясной головой.

### **Советы в день проведения экзамена**

- Встать необходимо раньше, хорошо позавтракать, избегать кофе и газированную воду, жирные продукты.
- Условие успеха – умение правильно вести себя во время экзамена и, доказать что вы действительно знаете материал.
- Перед началом тестирования мысленно себя успокоить, привести мысли в порядок.
- В начале тестирования слушать внимательно необходимую информацию. Быть внимательным!
- Во время тестирования, просмотреть весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Начните с легкого! Долго не останавливайтесь на сложном задании, вернитесь к ним позже, чтобы не потерять время.
  - Думайте только о текущем задании!
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
  - Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции.