

Как организовать свое время и пространство, что подготовится к ЕГЭ или ОГЭ.

1. Чтобы хорошо подготовиться нужно, поставить цель, она должна быть реальной, например, определится, к какому времени вы повторите или порешаете задания как какую-то тему. Расстановка приоритетов определить какие предметы для тебя самые важные и им уделять как можно больше времени остальным же чуть меньше.

2. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Определить какие темы знаешь хорошо, а какие не очень. Выделить время, когда для новых тем, но не стоит забывать про ранее изученные темы, чтобы материал не забылся.

3. Стоит так же определится: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы, чтобы заниматься подготовкой к экзаменам.

3. Обязательно подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Лучше всего выключить интернет на телефоне, чтобы было меньше отвлекающих звуков. Можно выделить определенно время на задание или изучение темы, поставить будильник.

4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

5. После 2–3 часов работы обязательно надо делать перерыв на 30–40 минут (займитесь спортом, погуляйте на свежем воздухе.) Известно, что чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости. Прекращайте физические упражнения за 3 часа до сна.

6. Каждый день находите возможность 1-1,5 часа бывать на свежем воздухе, выделите время для физических упражнений.

7. Очень важен и полноценный сон. Он должен быть не менее 8 часов. Можно также позволить себе поспать и днем, час–полтора — не более.

8. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

9. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

10. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Как справиться со стрессом перед ЕГЭ и ОГЭ.

1.Начинайте подготовку заранее

Начать изучать и повторять материал за несколько месяцев, а то и недель до интеллектуального испытания – плохая идея. Как правило, спешка и попытка объять необъятное не только не эффективны, но и вызывают сильный стресс (в данном случае вполне оправданный). Даже тот, кто в течение прошедших лет успешно осваивал школьный материал, нуждается в планомерной подготовке и повторении пройденного. Старайтесь не зазубривать материал, а разбирать его, понимать главную суть и логику. При этом важно планировать подготовку таким образом, чтобы она начиналась с вопросов, на которые вы не знаете ответ. В противном случае на сложный материал может не остаться времени, что приведет к дополнительному стрессу.

2.Скажите «стоп» фантазиям и мыслям о плохом

Излюбленное занятие многих – поддаться мыслям о том, как происходит провал на олимпиаде, как результаты ЕГЭ не превышают каких-нибудь 60 баллов, как вашей фамилии нет ни в одном списке зачисленных в вуз, а там привет, армия, или метла дворника. И вот уже пропадает аппетит, сон, настроение, перед глазами одна картина печальнее другой. Незнание превращает жизнь в кошмар. При этом чаще всего подобные фантазии возникают у тех ребят, которые как раз-таки не имеют поводов для подобных беспокойств.

В такие моменты важно вовремя остановиться и подумать о том, что будущее еще не наступило и предугадать исход событий мы не можем. Постарайтесь пребывать в состоянии «здесь и сейчас»: вы готовитесь, устраняете «пробелы» в знаниях, до олимпиады и ЕГЭ еще есть время. Чаще хвалите себя и положительно настраивайте на грядущее событие. А когда день X наступит, то вы сможете уже по факту реагировать на результат.

3.Не поддавайтесь панике

Школьные учителя порой грешат тем, что чрезмерно запугивают учеников сложностью заданий и строгостью проверок. Делается это с благими намерениями, чтобы класс не расслаблялся и усерднее готовился, ведь преподаватели заинтересованы в положительном результате не меньше вас. Порой подливают масло в огонь и родители. Но чаще всего подобное нагнетание атмосферы ведет к тому, что школьники начинают волноваться не столько по поводу знаний, сколько относительно факторов от них не зависящих: какие задания попадутся, насколько будут придираться проверяющие.

В подобных ситуациях важно здраво понять, что вас не будет ожидать ничего такого, с чем нереально будет справиться при должной подготовке, и оценивать результаты будут исключительно в соответствии с четкими критериями. Все остальное целиком и полностью зависит от вас самих, а значит, нет смысла переживать – нужно просто хорошо подготовиться.

4.Отвлекайтесь на посторонние темы.

Когда впереди ожидают такие важные мероприятия, как экзамены, сложно думать о чем-то другом. Но здесь важно понимать, что это не только ситуация, когда оцениваются ваши знания и умение их применять, но еще и предшествование нового жизненного этапа, который готовит много интересного. Вспоминайте, как вы пошли в первый класс, какие успехи и неудачи были на вашем пути, какие планы у вас на будущее, куда вы поедете отдыхать после того, как важные испытания останутся позади. А еще чаще оказывайтесь в кругу позитивных людей, смейтесь, шутите, смотрите комедии, ведь смех – лучшее лекарство от любой тревоги и стресса.

5.Займитесь самовнушением

Как бы это банально ни звучало, но наш настрой, и восприятие ситуации очень влияют на результат. В этом нет никакой магии – просто мы приобретаем уверенность в себе и положительном исходе событий, которые помогают собраться в нужный момент и максимально справиться с заданиями. Поэтому как можно чаще вслух повторяйте: «У меня хорошая подготовка, мне не о чем беспокоиться», «Я непременно хорошо справлюсь со всеми заданиями, которые мне попадутся», «Я уверенный и образованный человек». Не будет лишним также визуализировать процесс проведения олимпиады и ЕГЭ: вы справляетесь с заданиями легко и без затруднений, в помещении спокойная обстановка, ничего вас не отвлекает, вы уверены в положительном результате. Надеемся на лучшее и готовьтесь к лучшему!

Нельзя не отметить, что стресс в определенных дозах приносит пользу: он тренирует психику, способствует росту мотивации, наш мозг начинает работать лучше и быстрее. Но во всем следует знать

меру: здоровый стресс не должен превращаться в сильное нервное напряжение на грани паники. Ведь какую бы важную роль не играли олимпиады и ЕГЭ в нашей жизни, это всего лишь небольшой фрагмент в ней, который дает определенный ценный опыт. Будьте смелее и увереннее в себе, и у вас все обязательно получится!

Благоприятная почва для появления волнения и стресса – это негативное самовнушение.

Как часто Вы перед контрольной или экзаменом говорите себе «я ничего не знаю», «я не сдам», «я все забыл(а)»?

Само собой такое негативное самовнушение очень негативно сказывается на состоянии человека перед экзаменом.

Поэтому моя рекомендация: забыть слова «не знаю», «не могу», «не хочу». А лучше настраивать себя позитивно с первого дня подготовки к экзаменам.

Используй такие формулы самовнушений:

Я всё сдам на «отлично»

Я уверенно сдам ЕГЭ.

Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.

Я с хорошим результатом пройду все испытания.

Я спокойный и выдержанный человек.

Я смогу справиться с заданием.

Я справлюсь.

Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут вам быть спокойными, уверенными и мобильными.

6. Переде экзаменом ничего не стоит повторять! Всё что вы выучите утром, то и вспомните на экзамене, и ничего больше! Потому что так устроен мозг — он дает нам то, что в последнюю очередь в него положили. Зачем ему тратить время и энергию на глубинные «файлы»? Так рассуждает наш мозг. Поэтому, рекомендую не повторять за 2 часа до экзамена что-то. Иначе Вы только усилите нестабильное состояние...

7. Ни в коем случае не пить успокоительные капли. Я хочу вас убедить - не надо этого делать и не надо бороться с волнением. На самом деле, волнение ваш лучший друг, потому что когда вы в меру волнуетесь, тогда всё гораздо лучше вспоминается. Волнение активизирует ваши инстинкты, подсознание и оттуда всё лучше достается. Поэтому волноваться нормально.

Если волнение очень сильное, я рекомендую потереть ладони друг о друга до ощущения теплоты. Так как на ладонях много нервных окончаний (ладонь это пульт управления организмом), поэтому массаж ладоней крайне полезная вещь!