

Как вести себя накануне экзамена

День и ночь накануне экзамена – самые напряженные в психологическом плане. Главное в это время – не перегружать мозги. Подготовка в первой половине дня должна быть примерно такой: полчаса занятий – 15-минутный перерыв. Во время «переменки» не стоит сидеть за письменным столом или у телевизора. Лучше сделайте пару несложных упражнений – наклоны, прыжки, махи руками. Умойся прохладной водой, полежи с закрытыми глазами, включив негромко спокойную музыку. Отдохнув, грызи гранит науки дальше.

Кстати, пытаться выучить в последний день все бесполезно. Лучше посвятить это время повторению сложных правил, фактов, цифр и т.п. Весь материал должен четко отложиться в голове.

Во второй половине дня (после 16 часов) перерыв нужно немного увеличить, а продолжительность занятий, напротив, уменьшить. Время «икс» – девять вечера. После 21.00 отложите в сторону учебники и конспекты. Примите душ, выпейте валерьянки для спокойного сна и в постель. Никаких ночных бдений! Только хорошо выспавшись, вы сможете на следующий день сосредоточиться и быть в форме.

Пейте больше минералки, зеленого чая или просто чистой негазированной воды, выжав туда несколько капель лимонного сока. Даже если аппетита нет, «топливо» вашему организму необходимо. Налегайте на свежие овощи, фрукты и ягоды, раз в день обязательно съешьте кусок мяса или рыбы, не забудьте про орехи и шоколад – они активизируют память и мыслительные процессы.

В день экзамена частенько кусок в горло не идет. Но пересильте себя и обязательно позавтракайте. Иначе организм подведет вас в самый ответственный момент. Примерное меню выпускника: любая каша или яйца, кусочек хлеба с маслом или сыром, шоколад, банан (в нем много полезных веществ, он хорошо утоляет чувство голода благодаря своей питательности), свежавыжатый апельсиновый сок.

Как вести себя во время ОГЭ

- ✓ Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!
- ✓ Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- ✓ Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ОГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).
- ✓ Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

- ✓ Не бойся! 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. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
- ✓ Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- ✓ 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.
- ✓ Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.
- ✓ Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти—семи (что гораздо труднее).
- ✓ Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- ✓ Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
- ✓ Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ✓ Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.