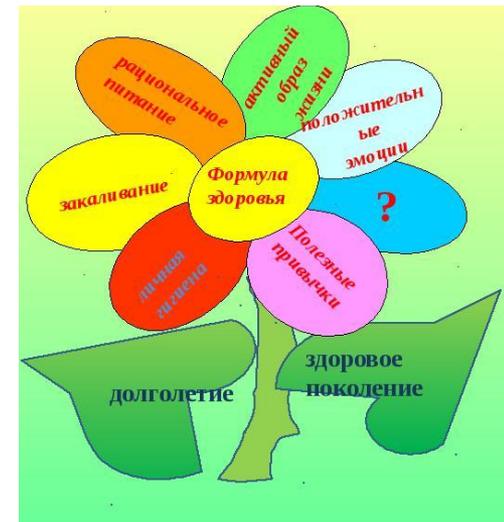


Государственный экзамен



«Формулы» жизни

- Формула комфорта: «Каждый день делай то, что ты делал вчера!»
- Формула ожирения: «Всегда кушай только калорийную пищу и чем больше, тем лучше! Старайся вообще не двигаться!»
- Формула депрессии: «Закройся в комнате и живи такой однообразной жизнью. Никуда не ходи и ни с кем не общайся! Включи печальку!»
- Формула проживания жизни: «Занимайся только однообразными и не полезными вещами! Пусть они возьмут в плен все твои мысли! Ведь так же проще жить, не правда ли?»



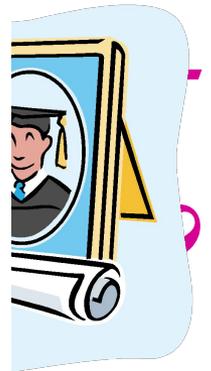
Формула

я в

че



Формула успеха



Определение

ОГЭ, ЕГЭ представляют собой форму организации экзаменов с использованием заданий стандартизированной формы, выполнение которых позволяет установить уровень освоения федерального государственного стандарта основного



Экзамены – это испытание.

- **Всю жизнь** все непрерывно сдают экзамены: преодолевают **страх**, защищают, переплывают, забираются, **изучают, принимают решения.**
- Чем больше **опыта** прошлых испытаний, тем лучше человек **подготовлен** к очередным из них.
- Вот и ОГЭ – **очередное**
- **испытание.**

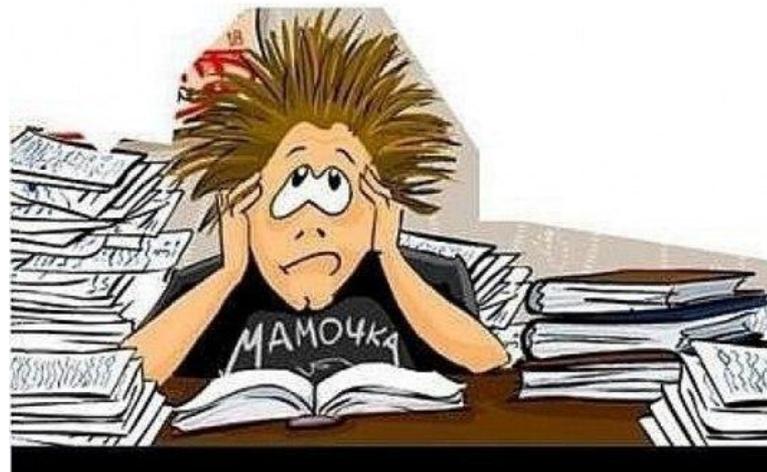


Экзамен латинское слово *examen*;

обозначавшее, прежде всего, язычок, **стрелку у
ВЕСОВ**, затем, в переносном значении, **оценку,
испытание)**

— итоговая форма
оценки знаний

ГИА



От чего зависит успех на экзамене, какова формула успеха?

Рассмотрим все составляющие.

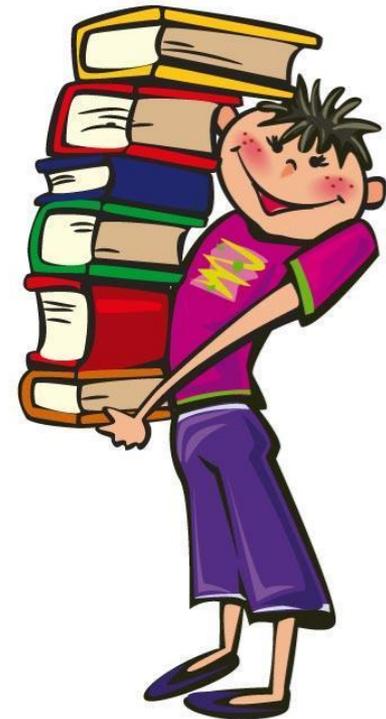
- ***Знания. Знания. Знания.***
- ***Настрой.***
- ***Индивидуальная стратегия деятельности на экзамене.***
- ***Владение информацией о процедуре.***
- ***Личностные особенности.***



От чего зависит успех на экзамене?

- Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся ***хорошая предметная подготовка.***

- Поэтому начнем со **ЗНАНИЙ**



Важен не интеллект, а способ его использования!

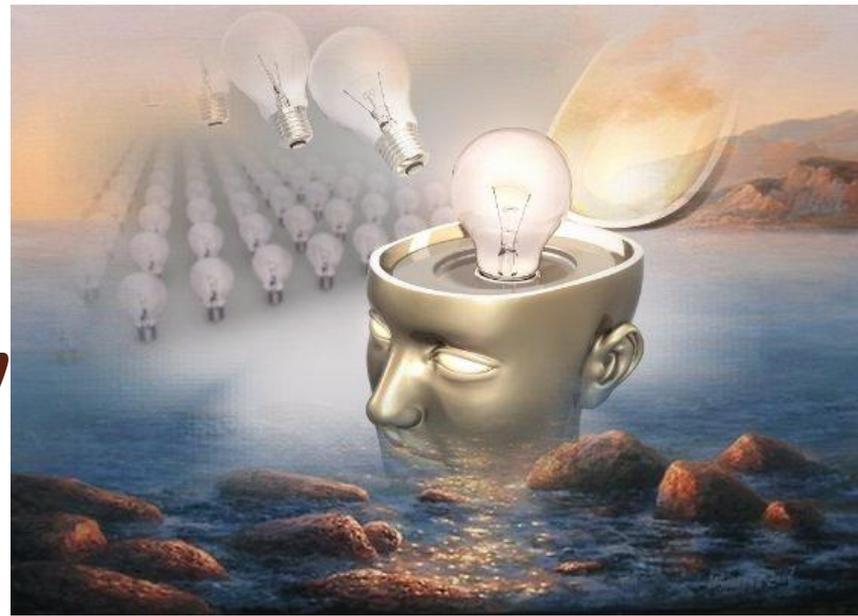
- Используй 9 -й класс и весь период подготовки к ОГЭ как **ПОЛИГОН**

для тренировки себя.

- Для хорошего использования своего интеллекта тебе необходимо **быстро организовать те ресурсы личности, которыми ты сейчас располагаешь.**



Важен не интеллект, а способ его использования!



- **НАУЧИТЬСЯ**
ПОНИМАТЬ предмет,
- **МЫСЛИ** логически,
- **«ДОХОДИ»** собственными умозаключениями до правильного ответа на задаваемый вопрос

Систематизация материала

1. Собираем весь необходимый материал, и **систематизируем его**.
2. **Анализируем** материал, выясняем, что ты знаешь хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения.
3. Разбиваем материал **на части** и распределяем материал равномерно по всем дням данным для подготовки.

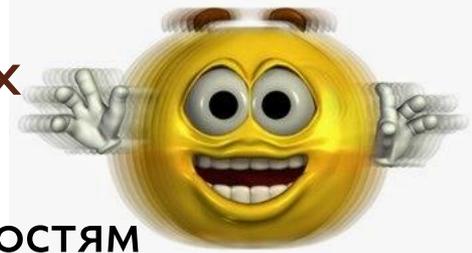


Подготовка к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей

- Если ты по своему темпераменту относишься к «быстрым темпераментам» (**холерики и сангвиники**), тебе лучше начать учить **с наиболее сложного** материала.
- Холерики и сангвиники быстро вработываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия.
- Лучше **учить материал блоками**, делая небольшие перерывы на еду и отдых.



Подготовка к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей



- Если ты по своим индивидуальным особенностям относишься к людям с медленными темпераментами (**флегматик и меланхолик**) тебе лучше начать с более **простых заданий**.
- Они медленно вработываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает.
- Флегматикам лучше **осваивать материал большими блоками**, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов ты потратишь много времени на включение в работу.
- Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.



Подготовка к экзамену с учетом своих биоритмов

- Если ты от природы **«жаворонок»**, то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше.



Если ты от природы **«сова»**, то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать

Подготовка к экзамену с учетом своих особенностей памяти

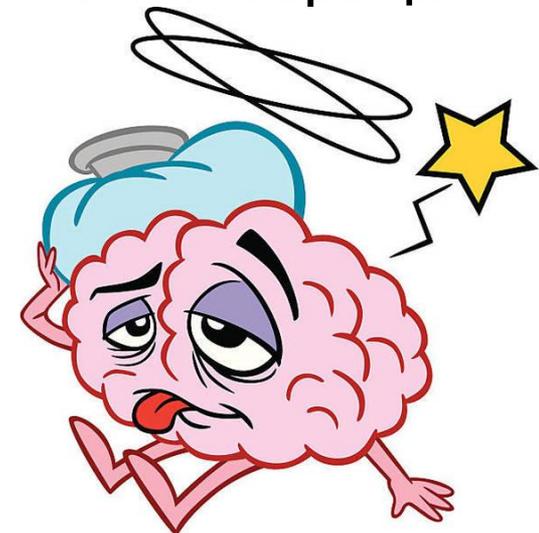
- Если у тебя преобладает **зрительный тип памяти** тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух.
- При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять **планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.**



Рекомендации по заучиванию материала

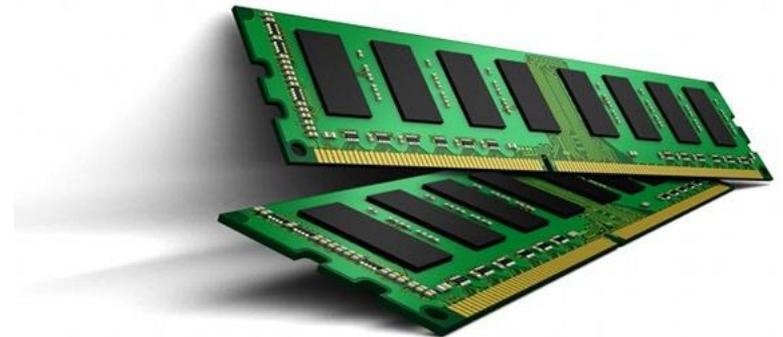
- Главное - **распределение повторений во времени.**
- Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- Полезно повторять материал за 15-20 минут **до сна и утром, на свежую голову.** При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать

внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал **своими словами** близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.



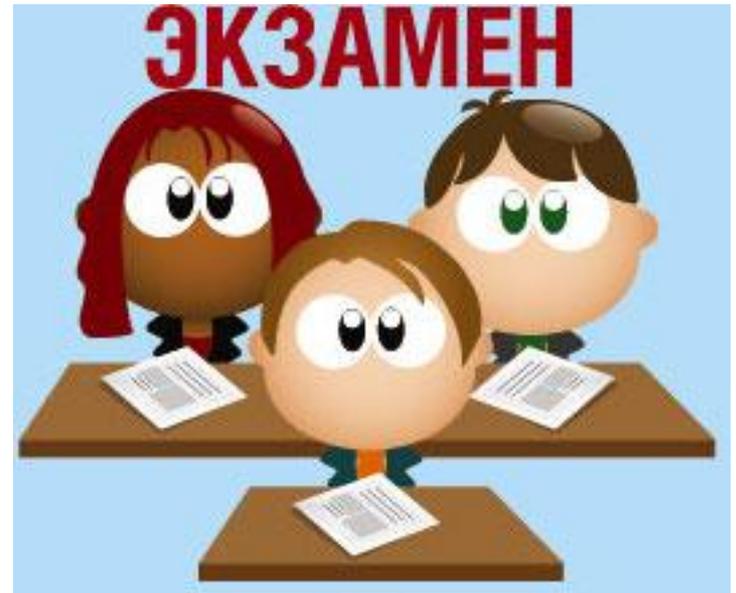
Рекомендации по заучиванию материала

- Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.
- Такой способ обеспечит запоминание надолго



Главное в деле достижения успеха на экзамене – настрой

- Не следует себя заранее настраивать на неудачу, но и «на авось» полагаться не стоит, это же не лотерея.
- Плохое настроение и неуверенность существенно влияют на подготовку к экзамену и его сдачу





Итак мы разобрали много вариантов как можно помочь себе в успешной сдаче ОГЭ, но главное ты должен понять:

- ***Формула успеха начнет работать именно тогда, когда начнёшь работать Ты!***

«Эмоции - это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может потопить его...».

Вольтер



Стресс – это хорошо, это даже бодрит!



- Для преодоления испытаний у человека есть универсальный механизм – стресс.
- Коротко говоря – это выброс адреналина и других стимуляторов организма.
- Они мобилизуют скорость мышления, память, работоспособность и выносливость – вообще все!
- Многие любят это состояние напряжения, соревнования и даже опасности, стремятся к ним – спортсмены, например, люди опасных профессий.

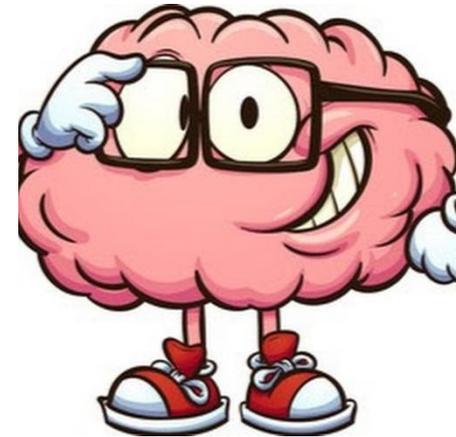
От чего зависит успех на экзамене? Следующая составляющая...

- Важным критерием успеха на экзамене является **ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ УСТОЙЧИВОСТЬ**, умение не впадать в панику, несмотря ни на что.



Нервы мешают?

- Сейчас тебе важно разобраться, насколько ты можешь полагаться на свои нервы и на способность успешно использовать или преодолевать стресс?



Вариантов всего-то два:

- **Первый:** У тебя крепкие нервы и ты можешь на них рассчитывать на протяжении всех ОГЭ. В этом случае мы объясним тебе, как их мобилизовать и дальше не мешать им правильно работать.



Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса.

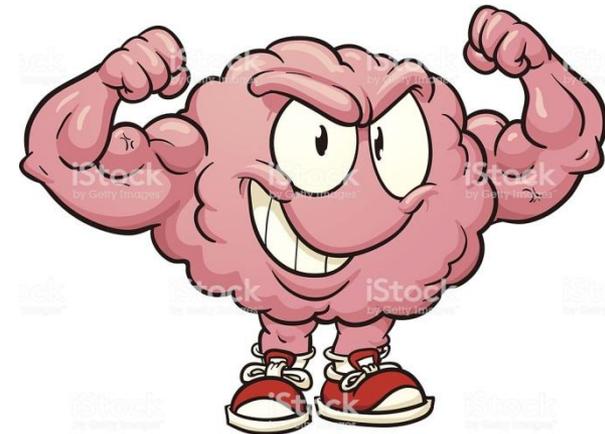
Второй: Нервы слабы, и возникает чувство, что они могут подвести в любой момент. А в этом случае мы объясним тебе, как их готовить к испытаниям и повышать твои способности в ситуации стресса

Первый вариант: У тебя крепкие нервы.

- Если ты узнаешь себя в большинстве из приведенных ниже характеристик, считай, что твои нервы – как раз крепкие.
- С детства ты не боялся риска, а рискуя – даже себе!
- Всегда интересовался окружающим миром, многое облазил и исследовал
- Уже к концу младших классов школы учился самостоятельно, почти без помощи родителей.

Дальше в 5-7-х классах твоя успеваемость не снизилась или даже улучшалась.

Тебе были интересны самые разные ситуации испытания способностей, знаний, умений, силы и смелости, а «предстартовые» волнения были тебе приятны.

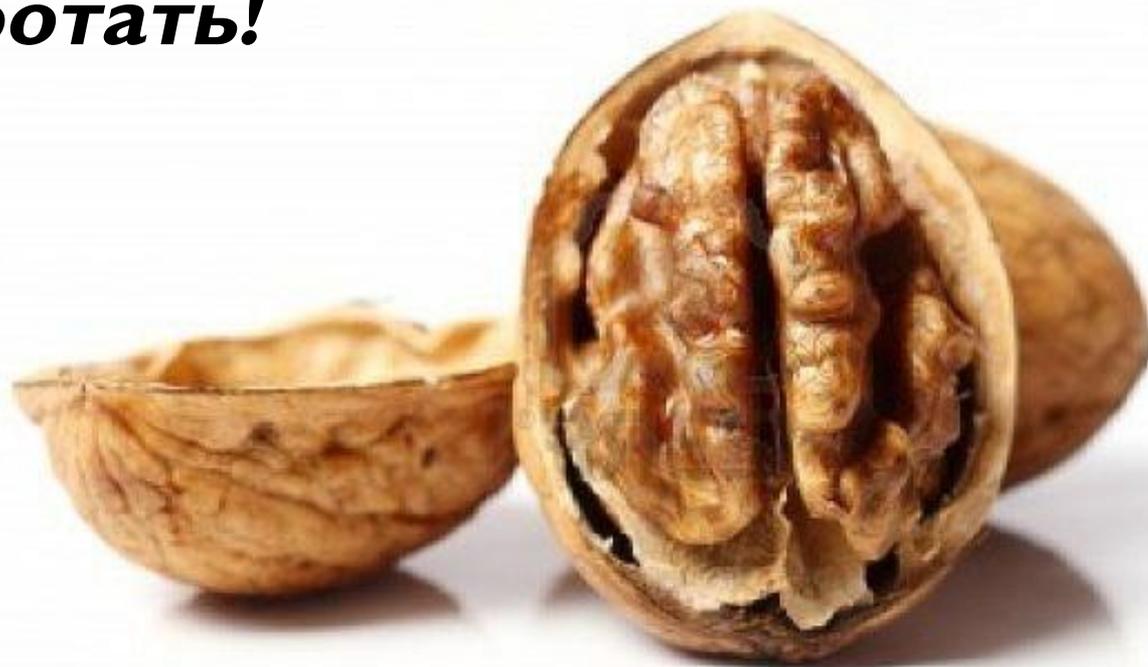


- Экзамены и подготовка к ним были для тебя привычным делом.
- На самих контрольных и экзаменах ты был (-ла) радостно возбужденным (-ной), делался (-лась) более собранным (-нной), а мышление и сообразительность ускорялись.
- Тебе было радостно делиться с родителями, одноклассниками и друзьями своими достижениями, в том числе и в учебе, помогать им в подготовке к экзаменам.
- Неудачи на экзаменах по-хорошему злили, после них хотелось «выступить» лучше; никогда не думал (-ла) о себе как о потерянном или неполноценном человеке.



Первый вариант: У тебя крепкие нервы.

- ***Если ты с крепкими нервами, твоя текущая задача – мобилизуй свои мозги и дальше не мешай им работать!***



Ты - сам себе психотерапевт.

- Каждый человек имеет массу способов мобилизовывать себя и преодолевать трудности, возникших у него на основе жизненного опыта.
- Сначала **определи свой потенциал достижений.**
- Перед самым началом подготовки к ОГЭ **вспомни все свои достижения в учебе и**

в любых самостоятельных делах **ПОБЕДИТЕЛЬ**

И почувствуй себя в каждом из них.

Эти состояния называют

«Я победитель!». Похвали себя

за каждое из них. Далее на

протяжении всей подготовки к

ОГЭ думай и **поступай как победитель!**



**ПО
ЖИЗНИ**

Волевая мобилизация

- Тренируй свою способность к волевой мобилизации.
- Проанализируй способы, какими ты начинал успешные для себя дела и поддерживал себя при возникновении препятствий - что говорил себе, какие вызывал настроения, какие отдавал себе приказы о начале дел.
- Составляй план действий на каждый следующий день, а также - на случай возникновения препятствий.
- Представь, что бы делали в твоей ситуации твои любимые герои из книг и фильмов, авторитетные для тебя взрослые, и поступай также - они не подведут!



Слабые нервы - как это ВЫГЛЯДИТ?

- С детства ты помнишь, как тебе было **страшно оставаться в одиночестве**, в темноте, были страхи животных, высоты, незнакомых людей и ситуаций.
- В школе возникали **страхи** проявить себя, начать какое-нибудь дело, отвечать на уроке, особенно - у доски, страх допустить ошибку.
- В трудных ситуациях или ожидая их, ты **пытался избежать**

их. Например, домашние уроки оттягивал под любым предлогом.

- **Переживал** любые неудачи так сильно, что оценки ухудшались, или, наоборот, пропадало желание их улучшить, возникало неверие в себя.



Слабые нервы - как это ВЫГЛЯДИТ?

- Ты пытался **скрывать от родителей** свои неудачи в учебе, даже привирать.
- У тебя были **трудности в учебе**, а успеваемость ухудшалась - в 3-4-м классе, при переходе в 5-6-е классы, при усложнении программы в 8-9-м классах.
- Были периоды длинной в учебный год и больше, когда **интерес к учебе пропал**, было неохота ходить в школу (до прогулов!) и не хотелось готовить уроки дома.

На контрольных и экзаменах **переживания настолько ухудшали мышление** («ничего не соображал»), что не решались даже и те задачи, которые на обычных уроках решались без труда.



Развивай свою

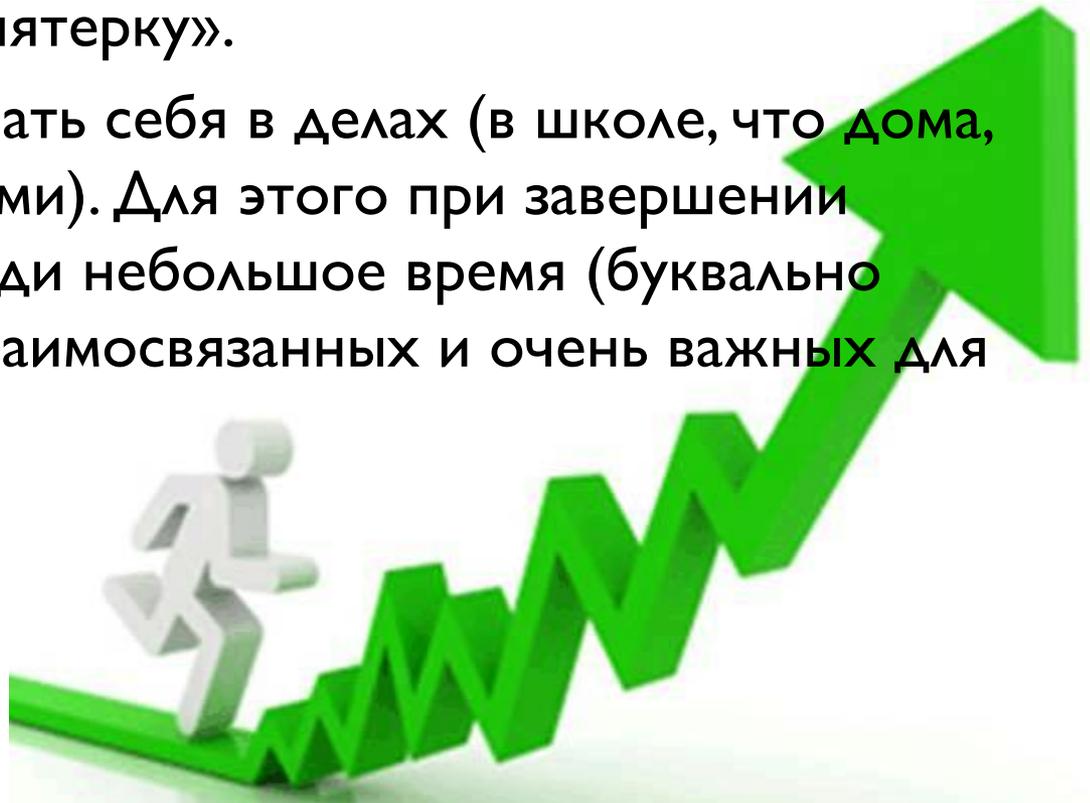
организованность и волю.

- Будни и выходные - организуй и все возьми под контроль!
- Для этого веди деловой дневник/ежедневник.
- Старайся планировать вообще все - время занятий, отдыха, еды, общения, даже развлечений.
- Принцип: что накануне спланировано, то сегодня сделано!



Развивай в себе психологию успеха!

- Планируй достижения на каждый день. К достижениям может относиться конкретная оценка по конкретному предмету: учись готовить отдельные уроки так, чтобы завтра получить на них планируемый результат - «четверку» или «пятерку».
- Учись поддерживать себя в делах (в школе, что дома, что за их пределами). Для этого при завершении каждого дела найди небольшое время (буквально минуту!) на три взаимосвязанных и очень важных для тебя упражнения.





Развивай в себе психологию успеха!

Первое: *похвали себя за*

дело и за то, что в нем
понравился себе.

- Второе: **проанализируй**, как ты поступал, чтобы сделать дело, и какие новые навыки в тебе возникли в результате него.
- К таким навыкам могут, например, относиться следующие: **Самовнушения**, позволяющие тебе не отвлекаться от дела. Непрерывные **самоободрения**.
- Воспоминания о прошлых успехах. **Самоприказы**. Разделение дела на его отдельные этапы (действия) и ободрение себя при завершении каждого из них.
- Третье: **используй новый опыт организации дела** - для организации уже ближайших следующих дел.

Развивай свою устойчивость к стрессам.

Проанализируй свои способы преодоления стрессов в ситуациях, когда тебе удалось подготовиться к ситуации испытания или преодолеть переживания после нее.

К приемам преодоления стресса при подготовке к испытанию в твоём возрасте относятся:

- определение, какой смысл имеет для тебя предстоящее тебе дело;
- детальное планирование предстоящего дела с вариантами действий в случае помех или неудачи;
- написание «шпаргалок» - конечно, не для попытки их пронести на экзамен, а для тренировки памяти и верных текстов ответов;



Тренируй свою способность учиться.

- Попробуй самостоятельно планировать себе успехи в учебе в школе.
Начни с тех предметов, по которым у тебя и без того неплохие оценки, и улучши успеваемость по ним на балл.
- Если месяц такой тренировки даст результат, перейди к такой же тренировке успеваемости, но уже по предметам для ОГЭ и для поступления в намеченный институт.
- Если и это тебе удастся, продолжай так непосредственно до ЕГЭ.



Тренируй свою способность учиться.

- Обязательно посещай консультации учителей, ходи на них, честно говори обо всем, что тебе неясно, старайся понять материал.
- Если же самостоятельная тренировка способности учиться не дает результата (или тебе даже не хочется ею заниматься!), **надо честно признать, что тебе нужна помощь эффективных специалистов.**



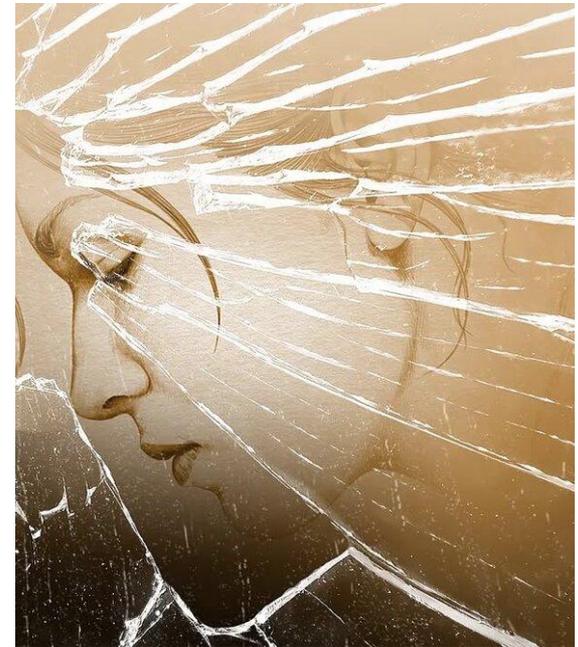
- Конечно, экзамены – это прежде всего испытание ума и знаний.



- Но, чтобы выдержать экзаменационный марафон до конца, в первую очередь ***понадобится хорошая физическая форма.***
- Значит, необходимо так построить свой режим, чтобы расходовать силы экономно, иначе их может не хватить до финиша.

Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Считается, что для полноценного отдыха человеку требуется **не меньше 8 часов сна в сутки**. Впрочем, этот показатель индивидуален для каждого человека. Несомненно: важно не только **«количество сна»**, но и его **качество**.
- Наш сон делится на фазы продолжительного около 1,5 часов. Ощущение «разбитости» часто возникает при пробуждении посередине фазы. Поэтому необходимо, чтобы время отводимое на сон, было кратно 1,5 часам. Иначе говоря, лучше проспать **7,5 часов**, чем 8 или даже **8,5**.



Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Самый «качественный» сон – до полуночи.
- Не случайно «жаворонкам», то есть людям, привыкшим рано ложиться и рано вставать, в принципе для сна требуется меньшее количество часов, чем «совам» - тем, кто любит засиживаться допоздна, а утром поднимается с большим трудом.
- Близкой к идеальной схемой можно считать такую: отбой в **22:30**, подъем – **6:00**.
- «Длинным» покажется день и как много можно успеть за него сделать.



Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Нужно **избегать высоких подушек**. Процессы кровообращения в мозгу протекают лучше, если голова лежит на низкой, почти плоской подушке, следовательно, организм восстанавливает силы быстрее и эффективнее.
- В случае, если для сна остается совсем мало времени, а выспаться все-таки надо, Можно попробовать улечься вовсе без подушки **для лучшего кровоснабжения**.



Первое и необходимое условие – высыпаться.

- Комната должна быть **прохладной и хорошо проветренной**.
- Не следует забывать про вечерний душ, который не должен быть ни слишком горячим, ни слишком холодным.

Теплая вода смывает не только дневную грязь – она уносит усталость

и напряжение, помогает расслабиться.

- Ни в коем случае **не наедаться на ночь**, тем более не пить крепкого чая или кофе. Лучший напиток перед отходом ко сну – слабый отвар ромашки или мяты. В отвар можно добавить 1 чайную ложку меда, если, конечно, нет на него аллергии.



Режим питания





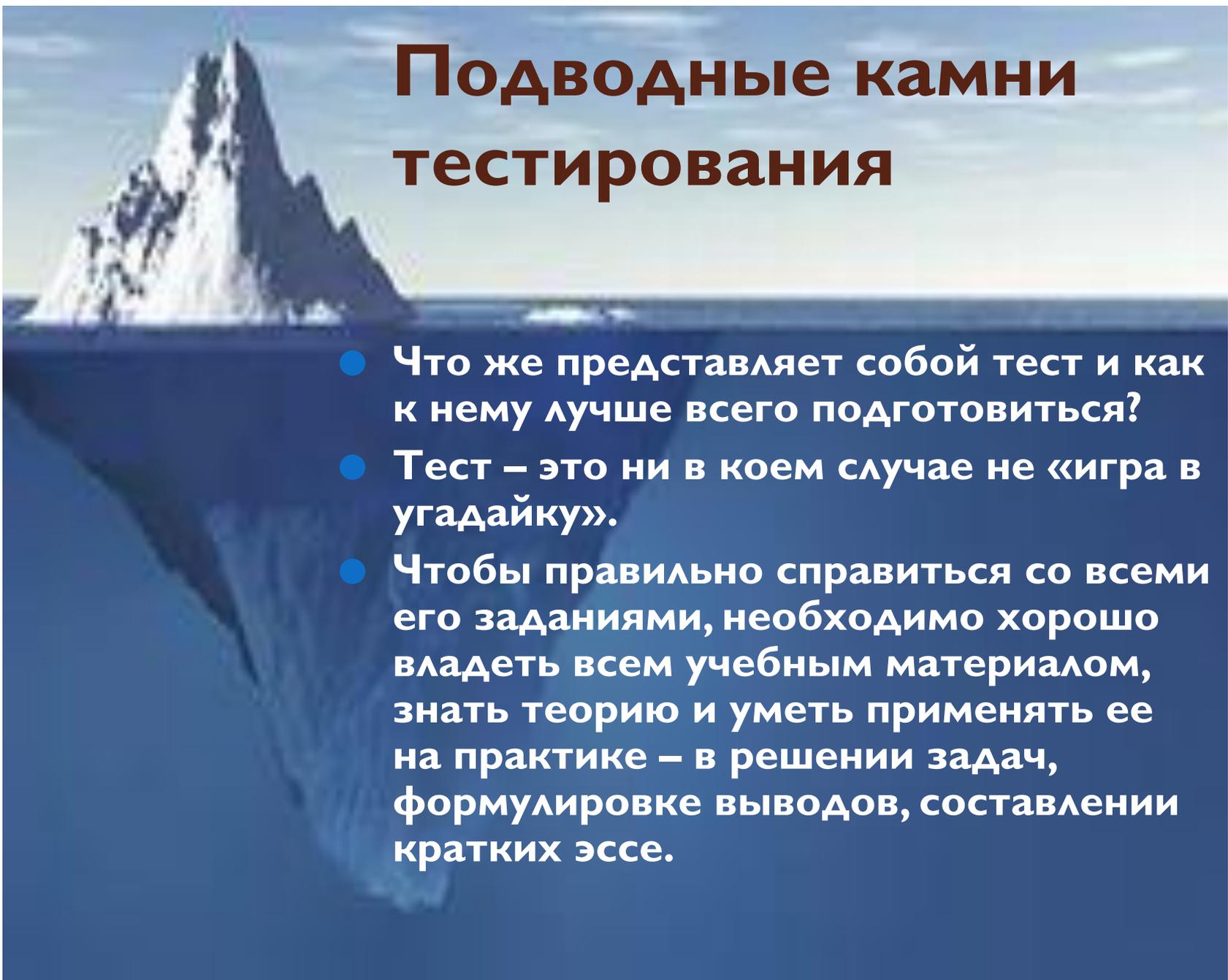
Режим
дня

Прогулки
на свежем
воздухе

Занятия
спортом

Борьба с компьютерной зависимостью



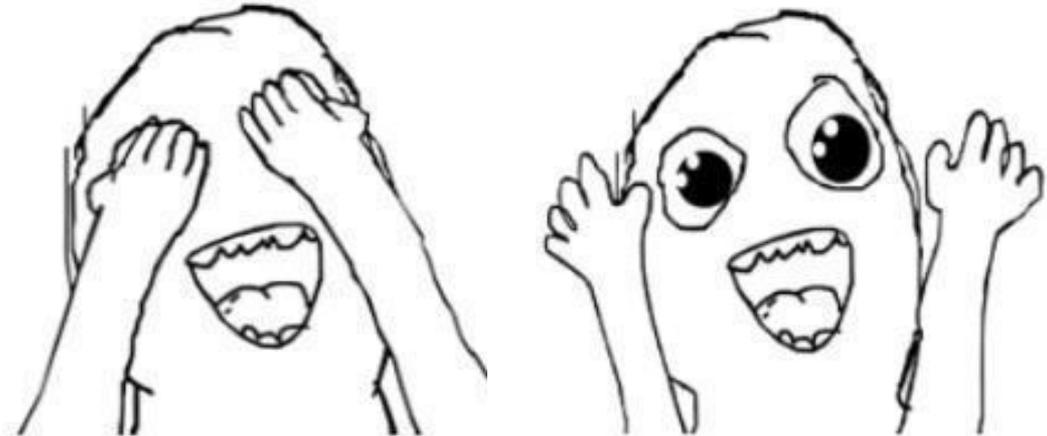
A photograph of an iceberg floating in the ocean. The tip of the iceberg is visible above the water, while a much larger, jagged mass of ice is submerged below the surface. The sky is blue with light clouds. The text is overlaid on the right side of the image.

Подводные камни тестирования

- Что же представляет собой тест и как к нему лучше всего подготовиться?
- Тест – это ни в коем случае не «игра в угадайку».
- Чтобы правильно справиться со всеми его заданиями, необходимо хорошо владеть всем учебным материалом, знать теорию и уметь применять ее на практике – в решении задач, формулировке выводов, составлении кратких эссе.

Что полезно знать о тестах

- При составлении тестовых заданий по разным предметам широко применяются западные методики, апробированные временем.
- И хотя в зависимости от конкретного предмета тесты заметно различаются между собой, существуют некоторые базовые принципы, о которых важно помнить.
- По типу все задания теста делятся на закрытые и открытые.



Что полезно знать о тестах

- **Закрытый вопрос** подразумевает **выбор правильного варианта** ответа из нескольких предложенных (как правило, таких вариантов четыре).
- **Открытый вопрос** не имеет **вариантов** ответа, напоминая, таким образом, обычный вопрос из письменной контрольной работы.
- Большая часть тестовых заданий чаще всего относится именно к закрытому типу.



Подготовка к тестированию

- Вся подготовительную работу к прохождению теста можно условно разбить на два основных направления.
- **Первое** – это изучение учебного материала как такового. Здесь предоставляется полная свобода воли.
- *Как ни банально это звучит, но успешно сдать тест, как и вообще экзамен в любой форме, нельзя, если плохо знаешь предмет.*
- Так что необходимо изучать теорию и тренироваться в решении задач и выполнении упражнений.



Подготовка к тестированию

- **Вторая** часть подготовки должна включать в себя **отработку навыков работы именно в тестовом формате.**
- Для этого нужны специальные тренировочные пособия – учебные тесты
- Чем больше **тренировочных тестов** **ты** выполнишь, тем легче будет на экзамене!

