**Как подготовиться к ОГЭ и ЕГЭ и получить высокий балл.**

Думаешь с чего начать? Не можешь включиться в работу и успокоиться? Охватывает страх при мыслях об экзаменах? Тогда тебе на заметку:

**КАК НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА ЭКЗАМЕН**



1. *Поставь цель:* 300 или 2. *Пообещай себе награду. Мозг*

150 баллов, «4» или «5» лучше всего работает, если

 всё зависит от того организм знает, что получит

куда ты хочешь поступить. в итоге награду.

1. *Принимай ошибки****:***даже у самых ответственных подготовка не будет идти гладко. Старайтесь не ругать себя за ошибки: из них нужно сделать вывод, записать его и постараться в следующий раз учитывать прошлое. Например, дробить материал на куски и только потом изучать.
2. *Пробовать еще и еще:* этот принцип в обучении важнее других. После каждого провала нужно вставать и пробовать снова. Это не значит, что нужно быть роботом: расстраиваться и переживать — это нормально. Но важно заниматься дальше, и этому будут помогать правильная цель, награда и организованный процесс подготовки.

**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ВРЕМЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ**



1. *Выстроить режим.* Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Для этого лучше заниматься каждый день в одно и то же время (найти свои «работоспособные часы»).
2. *Подготовить место.* Важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Иногда кажется, что сил на учебу не хватает из-за лени, а оказывается, что все дело в неправильном стуле.
3. *Записывать задачи.* При подготовке к экзамен лучше на первых порах лучше записывать какие темы, задания, тесты нужно выполнить на сегодня, завтра и т.д.
4. *Вести чек-лист выполненных заданий.* Если вы записываете задачи в ежедневнике или просто на отдельном листе, то можно просто ставить напротив выполненного задания галочки или помечать их завершенными. Это поможет через месяц сесть и посмотреть, сколько вы уже успели сделать и наглядно убедиться успешно ли проходит подготовка к экзаменам.
5. *Чередовать приемы***.** Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои, пересказывайте темы друзьям, рисуйте схемы.

Попробуйте очень эффективную методику «Метод помидора»: 25 минут занимаешься, затем 3-5 минут отдыхаешь, и так 4 раза. После полного цикла устраивай себе перерыв длительностью 15-30 минут.

**КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ**



1. *Отдыхать.* Подготовка к экзамену — это марафон, а не спринт, и без отдыха вам не обойтись. Отдыхайте так, как хотите: можете просто спать, можете заниматься спортом, играть, читать. Но важно проводить часть дня на свежем воздухе: это поможет запастись кислородом и даст отдохнуть глазам.
2. *Занимайтесь физическими упражнениями***.** Во-первых, это поможет разрядиться, во-вторых, так вы лучше прислушаетесь к своему телу и поймете, что устали, злы или обижены.
3. *Выстраивайте границы.*Экзамен – это стресс, волнение. Постарайтесь в вежливой форме донести до родителей о том, что вам сейчас трудно и без их волнений.
4. *Просить о помощи***.** Чужой опыт, истории других людей могут быть очень ценными, так как экзамены проходили все.

Оценить своё текущее состояние вы можете с помощью небольшого теста.

**Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

 8. Мне трудно выступать перед классом.

 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

 12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

 0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

 9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе

**Тест «Подвержены ли вы экзаменационному стрессу?»**

За каждый положительный ответ начислите себе по 1 баллу.

 1. Я стараюсь как можно больше заниматься дополнительно, чтобы получить хорошую оценку.

 2. Больше всего на свете я боюсь получить "двойку".

 3. Я готов на все, чтобы получить "пятерку".

 4. Бывает, что я отказываюсь отвечать, хотя и готовил задание.

 5. У меня бывает ощущение, что я все забыл.

 6. Бывает, что и легкие предметы я не могу хорошо ответить.

 7. Когда я настроился отвечать, меня злят разговоры и смех вокруг.

 8. Мне трудно выступать перед классом.

 9. Объявления оценок я всегда жду с волнением.

10. Я предпочел бы, чтобы на экзамене присутствовал знакомый преподаватель.

 11. Накануне контрольных я всегда испытываю тревогу.

 12. Перед экзаменами y меня бывает внутренняя дрожь.

Сложите набранные баллы.

 0 - 4: Вы спокойны, рассудительны, умеете управлять своими эмоциями. Вы готовы к любым испытаниям и уверены, что бы ни произошло, все будет хорошо. У вас все шансы удачно справиться с экзаменационными заданиями.

5 - 8: Вы от природы тревожны. И теперь, перед экзаменами, вы переживаете стресс.

 9 - 12: Стресс очень сильный. Обратитесь за помощью к психологу. Не держите все в себе