

## Основные правила поведения на ОГЭ или ЕГЭ

### ТЕБЕ ПОД СИЛУ СДАТЬ ЭКЗАМЕН. ПОМНИ, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО СОБЛЮДАТЬ ТРЕБОВАНИЯ К ПОВЕДЕНИЮ

- 1 Оденься удобно, но в строгом стиле, чтобы не привлекать недоброжелательного внимания.
- 2 На надевай крупные украшения, ремни с объемными пряжками — металлоискатель может среагировать на них.
- 3 Не бери с собой на экзамен то, что запрещают правила.
- 4 Не пробуй использовать гаджеты или шпаргалки.
- 5 Не пытайся найти готовые ответы на задания экзамена — это мошенничество.
- 6 В кабинете займи свое место и не пытайся поменять его.
- 7 Внимательно слушай организатора, даже если хорошо знаешь правила.
- 8 Не разговаривай с другими учениками.
- 9 Никому ничего не говори. Если у тебя возникнут вопросы или понадобится выйти, подними руку. Дождись, чтобы к тебе подошел организатор.
- 10 Не вертись и не наклоняйся под парту. Если упала ручка, подними руку и скажи, что она упала, чтобы тебе разрешили ее поднять.
- 11 Тренируйся до экзамена — работай на бланках и проходи тренировочные экзамены.
- 12 Внимательно читай и перечитывай задание. Убедись, что понимаешь условия и что необходимо сделать.
- 13 Если зайдешь в туалет и заметишь шпаргалки, сразу сообщи организатору.
- 14 Подними руку и попросись выйти, если чувствуешь себя плохо или сильно волнуешься. В туалете умойся холодной водой, медленно подыши, несколько раз крепко сожми и разожми кулак, резко поверни голову направо. Такие действия позволят вернуться в спокойное состояние и снова сосредоточиться.

## Рекомендации, чтобы быстро усвоить учебный материал

---

**1.** Распредели утренние и вечерние часы, чтобы готовиться к экзаменам. Продуктивные часы зависят от того, «жаворонок» ты или «сова».

**2.** Регулярно делай задания хотя бы понемногу. Необязательно сидеть подолгу, но обязательно — часто и регулярно.

**3.** Заведи тетрадь с опорными конспектами по предметам, по которым сдаешь экзамены. Записывай в нее все основные правила, формулы и алгоритмы. Перелистывай и перечитывай тетрадь при каждом удобном случае.

**4.** Отрабатывай задания с помощью приема «Три на три»: трижды за день выполни это задание с любыми интервалами.

**5.** Как можно чаще проходи пробные ОГЭ или ЕГЭ на разных платформах, чтобы улучшить учебные навыки и понять, где ты ошибаешься. Так ты научишься избегать ошибок и будешь спокойнее на реальном экзамене.

**6.** Повтори в трех предложениях учебный материал, который прочитал или услышал на уроке, и воспроизведи его основные идеи.

**7.** Читай вслух конспекты и записывай на диктофон. Систематически прослушивай запись, которую сделал.

**8.** Напиши на листках бумаги или доске названия, даты или правила, которые сложно запомнить. Развесь листки по дому. Визуальная информация быстрее отложится в памяти.

**9.** Схематизируй материал, который нужно запомнить. Собственные схемы позволяют быстрее запомнить информацию. Для этого объединяй теорию в блоки — выстраивай логические цепочки и выделяй по центру главную тему. Используй ассоциации, которые эта тема вызывает.

**10.** Чередуй друг с другом дисциплины, если готовишься по нескольким предметам одновременно. Мозг устает меньше, когда переключается с одной деятельности на другую.

**11.** Обзаведись соратниками — вдвоем или втроем легче готовиться к экзаменам.

**12.** Проговаривай с одноклассниками-соратниками вслух все, что ты хочешь выучить. Старайся осмысливать то, что проговариваешь и слышишь, находи логику в высказывании.

**13.** Тренируйте друг друга и задавайте вопросы. Например, решай с одноклассниками или родителями сложные задачи.

## Рекомендации психолога, чтобы быть спокойным в день экзамена

---

### ЗА ДЕНЬ ДО ЭКЗАМЕНА:

- 1 Больше отдыхайте, общайтесь с друзьями, восстанавливайте душевные и жизненные силы. Старайтесь думать о хорошем и приятном.
- 2 Следите за питанием. Не переедайте за ужином и за 3–4 часа до сна не пейте крепкий чай или кофе.
- 3 Заранее подготовьте на завтра одежду, паспорт, ручки.
- 4 Примите пред сном теплый душ или ванну. Это позволит расслабиться и успокоиться.
- 5 Ложитесь спать пораньше, чтобы выспаться.

### В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА:

- 1 Помните, что успокоительные препараты купируют тревогу, но у них есть побочные эффекты. Например, сонливость и заторможенность. Кроме того, успокоительные снижают способность концентрироваться, а она необходима на экзаменах.
- 2 Начните день с полноценного завтрака, а с собой возьмите маленькую бутылку воды, шоколадку или мюсли. Сладкое активизирует работу мозга. А вода позволяет справиться с обезвоживанием организма, которое происходит из-за нервного перенапряжения.
- 3 Постарайтесь прийти в аудиторию заранее.
- 4 Когда получите контрольно-измерительные материалы и заполните бланк регистрации, аккуратно разложите все на парте. Отложите на край стола предметы, которые не понадобятся вам на экзамене.

- 5 Прочитайте внимательно задание, сконцентрируйтесь и постарайтесь ни на что не отвлекаться.
- 6 Начинайте с легких вопросов, которые знаете, а затем приступайте к сложным. Времени на экзамене достаточно, поэтому не торопитесь. Часы есть в каждой аудитории, а организаторы напомнят за 30 и за 5 минут до конца экзамена.
- 7 Если чувствуете, что подступает паника, начните медленно и бесшумно вдыхать и выдыхать. Когда нарастает волнение, в крови повышается количество адреналина, который разрушается в легких. Поэтому ускорьте этот процесс с помощью глубокого и медленного дыхания, а затем выпейте несколько глотков воды.
- 8 Проверьте свою работу, прежде чем сдадите материалы и покинете аудиторию. Это позволит избежать нелепых ошибок.