Подготовка к ОГЭ.

Как выйти из ситуации победителем.

За последние несколько недель привычный уклад жизни претерпел множество изменений. Нам всем пришлось приспосабливаться к новым условиям. Сроки сдачи экзаменов сдвинуты, но наверняка экзамены будут сданы, а выпускники поступят в заветные учебные заведения.

Что делать сейчас?

Первое – это однозначно продолжать готовиться к экзаменам в прежнем темпе. При этом обязательно нужно уметь планировать свой рабочий день. Домашняя обстановка расслабляет, поэтому стоит определить место для учебы. Убрать со стола все лишнее, разложить учебные принадлежности.

Также важно понять, какое время суток для него наиболее продуктивно. Когда работоспособность выше, тогда и нужно акцентировать внимание на умственной деятельности. При этом ярко выраженным «совам» не стоит засиживаться до полуночи, сбивая режим.

Четкий план – отличное подспорье в любом деле. Расписать порядок действий: что именно западает, в какие дни повторять темы и разделы, на чем сконцентрироваться. Через каждые 40 минут делать перерывы, разминаться, ходить, переключать внимание. Для теоретического материала, который никак не хочет укладываться в голове, существует метод «ключевиков». Выделяем в прочитанном несколько важных слов, запоминаем их с помощью ассоциаций. В результате достаточно вспомнить только ключевые слова, остальные появятся без особых усилий. Для запоминания формул, чертежей, схем лучше обращаться к зрительной памяти. Клейте стикеры-напоминалки на различные поверхности, распечатывайте памятки. Избежать разговоров об предстоящих экзаменах будет тяжело, но нужно постараться ограничить общение с людьми которые нагнетают ситуацию. Легкая зарядка по утрам, некоторые дыхательные упражнения по вечерам пойдут только на пользу и помогут снизить тревожность.

Девять лет позади – вы многое знаете и умеете, а впереди будет еще интереснее. Помните, что это всего лишь один из жизненных этапов, подавляющее большинство учащихся справляются с ним без особых потерь.

Всем желаю гармонии и внутреннего спокойствия!