

3 шага на пути к успеху на ЕГЭ/ОГЭ

ЧЕК-ЛИСТ_выпускника 2025



ЭКЗАМЕН

Учил. Знаю. Отвечу.

Сколько бы не было в вашей жизни экзаменов, помните, что на любом из них, вы - ЭКСПЕРТ! Вы несколько лет «проходили» все темы, которые встретятся в заданиях. Неприятные мысли по поводу экзаменов, которые вы ловите в своей голове, трансформируйте в короткие три слова: **Учил. Знаю. Отвечу. Остальному - вход воспрещён!** Вам только надо эффективно подготовиться, чтобы показать всё, что вы знаете. Как? Читайте наш чек-лист.

1

ПЛАН

в какой день и какую тему вы учите/повторяете?

2

ПОМИДОР

как правильно распределить нагрузку

3

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

выпускников и их родителей



NOstress

Головной мозг человека в одно и то же время не может находиться сразу в двух состояниях. Он либо находится в состоянии защиты, либо в состоянии обучения.



ВАЖНО

Умение в ситуации экзамена перенастроить себя из состояния защиты (стресса) в состояние обучения - это проявление навыка саморегуляции.

Навык саморегуляции - основа успеха на любом экзамене!

ПЛАН

Учим не всё сразу, делим на части

Лучше всего учить постепенно и размеренно. Поэтому, сначала необходимо определить, какой объём учебного материала (в темах, например) вам необходимо знать по каждому предмету. После этого, распределите темы по дням недели. Обязательно оставьте один день, когда вы ничего не учите и не повторяете!

«Нет большей мудрости, чем своевременность».

Френсис Бэкон

Что важно?

Определить, с какими темами нужно работать в первую очередь. Чтобы чётко обозначить проблемные темы, скачайте кодификатор ОГЭ или ЕГЭ на сайте ФИПИ <https://fipi.ru>

Распечатайте список тем и отметьте **зелёным** маркером то, что знаете **отлично**, **жёлтым** — темы, в которых **сомневаетесь**, **красным** — которые **знаете плохо**. Начинайте с красных тем. Т.е. в план подготовки вы ставите сначала **красные**, а затем - **жёлтые** и, наконец, повторяете **зелёные**.

Если у вас не получается сразу определить, над какими темами нужно работать, напишите пробное тестирование и по его результатам выявите самые сложные для вас разделы и задания.

Организируйте повторение правильно

Повторять лучше порциями: сегодня повторяете то, что учили вчера; завтра - то, что учите сегодня... Затем, через три дня повторите вкратце (тезисами, основными мыслями) материал за «вчера, сегодня завтра».

Важно закреплять учебный материал на заданиях в формате экзамена через 7-10 дней после того, как вы его изучили/повторили.

ПЛАН НА НЕДЕЛЮ

Заниматься подготовкой к ЕГЭ важно каждый день в определенное время. Попробуйте в понедельник распланировать неделю:

- выделите 1 - 2 часа каждый день в конкретное время;
- распишите, каким предметом в какой день вы будете заниматься;
- наметьте темы по каждому предмету, которые вы хотите пройти;
- заложите время на перерывы между занятиями.



Правило ПОМИДОРА

Равномерно распределите нагрузку

Часто расписание не получается соблюдать, потому что нагрузка распределяется неравномерно. Если решать задания 4 часа, то вы, вероятно, почувствуете слишком сильную усталость, и на следующий день заставить себя заниматься будет сложнее.

Все потому, что наш мозг так устроен — если после какого-то действия он слишком сильно утомляется, мотивация заниматься этим действием в дальнейшем близится к нулю. Чтобы этого избежать, важно делать перерывы.

Меньше уставать поможет распределение нагрузки с помощью «**правил помидора**»:

- Определитесь с задачей, которую будете выполнять.
- Поставьте «помидор» на 20 минут.
- Работайте, не отвлекаясь, пока таймер не зазвонит.
- Сделайте короткий перерыв (5 минут).
- После каждого 4-го «помидора» сделайте длинный перерыв в 40 минут.



**«Судьба любит тех,
кто не жалеет
усилий!»**

Баскетбол Куроко (Kuroko no Basuke)

Следите за регулярностью

Теперь у вас есть план подготовки к экзаменам и вы знаете «правило помидора». Дело за малым: чтобы осилить эту дорогу, надо просто каждый день идти по ней!

[illegible]

ТРЕКЕР ПОДГОТОВКИ

Пусть это будет вашей новой привычкой: каждый раз, когда вы позанимались по какому-то из предметов (согласно вашему плану подготовки), вы ставите «галочку» в одном из кружков под названием этого учебного предмета.

Вы будете видеть, насколько вы продвинулись в изучении и сколько ещё предстоит изучить/повторить до экзамена.

Психология - родителям

Вы можете правильно настроить или наоборот - заразить напряжением своего ребёнка.

Выбирайте, что вам подходит...

Дайте подростку возможность самостоятельно выбрать время для подготовки к экзамену.

У каждого свой индивидуальный стиль работы, свои биоритмы.

Помимо этого, постарайтесь:

- Внушать выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Чем больше страх неудачи, тем больше вероятность ошибок! Проработайте варианты на случай неудачи - после ОГЭ/ЕГЭ, снимите ощущение у ребёнка, что «Если наберу мало баллов, это конец!»
- Накануне экзамена необходимо обеспечить ребёнку полноценный отдых. Хорошо прогуляться, поиграть в настольные игры вместе. Он должен как следует выспаться.



Любопытно: с каждым поколением дети всё хуже, а родители всё лучше; отсюда следует, что из всё более плохих детей вырастают всё более хорошие родители.

Веслав Брудзиньский

ПСИХОЛОГИЯ ВЫПУСКНИКАМ: К ЧЕМУ Я ИДУ?

Как известно, жизнь больше, чем экзамены и это - замечательно!

Приступая к повторению (изучению) учебного материала, полезно бывает сформулировать позитивные цели. Подумайте о том, что хорошего, полезного лично вам принесёт удачное прохождение экзамена. Как вы будете себя чувствовать, когда узнаете, что сдали на 100 баллов? Закрепите этот образ, эти приятные ощущения успеха и возвращайтесь к ним каждый раз, когда это необходимо...

