

Советы выпускникам 9 класса

ОГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личной самооценки.

Заранее поставьте себе цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач. Будьте уверены: каждому, кто **учился в школе**, по силам сдать ОГЭ. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамены!

Некоторые полезные приемы

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное скованное внимание.
2. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
3. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит ложиться спать на час раньше.

Рекомендации по заучиванию материала

1. Главное-распределение повторений по 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.
2. 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.