**Приложение 6**

**Самоорганизация.**

**Тезисно про важные аспекты подготовки**

Чтобы найти наиболее эффективные способы подготовки к экзаменам, которые подойдут конкретно вам, а также снизить уровень волнения в самый ответственный момент, вы можете последовательно пользоваться этими подсказками в вопросах **самоорганизации**

* Составляйте с вечера план работы на следующий день
* Несколько раз проигрывайте ситуацию экзамена дома (с часами и бланками для ответов)
* Опирайтесь на полученный ранее опыт подготовки и сдачи экзаменов
* Используйте утреннее время для подготовки сложных вопросов
* Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз
* При подготовке изучайте все вопросы, не пропуская легкие
* Составляйте планы ответа
* Готовьте собственные конкретные вопросы перед консультацией
* Составляйте планы на следующий месяц по изучению материалов
* Определить, как вам удобнее заниматься — в группе или в одиночку (успехи «коллег» вас мотивируют или раздражают?)

**Как чувствовать себя лучше?**

Здоровье и самочувствие — важная составляющая успешной подготовки к экзаменам. Чтобы позаботиться о себе и подойти к экзаменам полным сил, вы можете использовать эти советы.

* Гулять утром и вечером по 30-40 минут
* Спать не менее 8 часов
* Есть 4-5 раз в день
* Пить достаточное количество воды
* Делать паузы в работе после изучения конкретной темы
* Устраивать физкультурные разминки между занятиями
* Обратиться к взрослым за поддержкой при возникновении волнения или переживаний

**Планирование времени при подготовке к ОГЭ**

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко определяй, что именно будешь делать сегодня: какие именно разделы будут пройдены.
3. Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм- и дело пойдет.
4. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
5. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
6. Выполняй как можно больше тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
7. Тренируйся иногда с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
8. Готовясь к экзамену, думай не о том, что не справишься, а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
9. Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.
10. Делай одно дело за раз. Долой многозадачность! Если учишься, то учись, не слушай музыку. Если смотришь сериал, то не отвлекайся на переписку с друзьями. Если общаешься с друзьями, то борись с желанием проверить социальные сети

***Накануне экзамена***

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. В пункт сдачи экзаменов ты должен явиться без опоздания, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт, несколько ручек (на всякий случай).
3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене несколько часов.