



Психологическая подготовка к ОГЭ и ЕГЭ



пора сдачи первых государственных экзаменов



Люди, настроенные на успех,
добиваются в жизни гораздо больше,
чем те, кто старается избегать неудач.



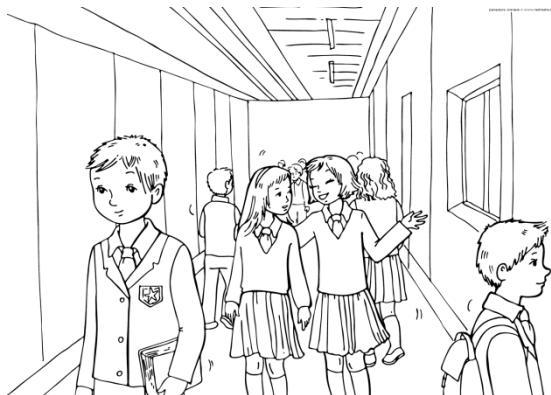
От чего зависит успех на экзамене, какова формула успеха?

Готовность выпускников к сдаче ОГЭ понимается как комплекс приобретенных знаний, навыков, умений, качеств, позволяющих успешно выполнять определенную деятельность.

- информационная готовность
- предметная готовность или содержательная
- психологическая готовность



информационная готовность



Основной государственный экзамен (ОГЭ) — это основной вид экзамена для выпускников 9 классов в школах Российской Федерации.

ОСНОВНОЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН - 2020

Бланк ответов №1 Дата проведения (ДД-ММ-ГГ) - -

Регион Код образовательной организации Класс Булева Код ППЗ Номер аудитории

Код предмета Название предмета Номер КИМ

0 1 РУССКИЙ

Заполнить текстовый или канцелярский ручкой ЧЕРНЫМИ чернилами по спецификации оборудования

ВНИМАНИЕ: Все бланки и листы с контрольными измерительными материалами размещаются в комплекте.

Сведения об участнике

Фамилия

Имя

Отчество (при наличии)

Документ Серия Номер

2020 **ОГЭ** Pedsovet.su

ЧТО МОЖНО БРАТЬ НА ЭКЗАМЕН

вода без этикетки еда в прозрачной упаковке калькулятор техническое средство (при наличии С.ОБЗ.)

ОРГАНИЗАТОР МОЖЕТ ПОПРОСИТЬ ОСТАВИТЬ ЕДУ И ВОДУ НА СПЕЦИАЛЬНОМ СТОЛИКЕ

САМОЕ ВАЖНОЕ! ПАСПОРТ ГЕЛОВАЯ ЧЕРНАЯ РУЧКА

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ

МАТЕМАТИКА – 3 ч. 55 м.
• Линейка
ФИЗИКА – 3 часа
БИОЛОГИЯ – 3 часа
• Линейка
• Непрограммируемый калькулятор (с сол, кп, л3 для физики)

ХИМИЯ – 2 ч. 20 мин.
• Непрограмм. калькулятор
ГЕОГРАФИЯ – 2 ч. 30 мин.
• Непрограмм. калькулятор
• Географические атласы для 7–9 классов (любого издательства)

ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ И ОБОРУДОВАНИЕ НЕ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:
• РУССКИЙ ЯЗЫК – 3 ч. 55 мин.
• ИНФОРМАТИКА – 2 ч. 30 мин.
• ИСТОРИЯ – 3 часа
• ЛИТЕРАТУРА – 3 ч. 55 мин.
• ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ – 3 часа
• ИЛ. ЯЗЫКИ – 2 ч. + 15 мин.

ЧТО НЕЛЬЗЯ БРАТЬ НА ЭКЗАМЕН

✗ ПИСЬМЕННЫЕ ЗАМЕТКИ, СПРАВОЧНИКИ, ТЕКСТЫ ПРОИЗВЕДЕНИЙ
✗ АУДИО-, ФОТО- И ВИДЕОАППАРАТУРА
✗ СРЕДСТВА СВЯЗИ, ГАДЖЕТЫ, ФИТНЕС-БРАСЛЕТЫ

данные виды ЗАПРЕЩЕНО вносить в зал

2020 **ОГЭ** Pedsovet.su

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ НА ЭКЗАМЕНЕ

МОЖНО

- ✓ ВЫХОДИТЬ В УАЛЕТ, МЕДПУНКТ В СОПРОВОЖДЕНИИ ОРГАНИЗАТОРА
- ✓ ПОЛУЧИТЬ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ БЛАНКИ ОТЧЕТОВ И ЧЕРНОВИКИ
- ✓ ЗАМЕНИТЬ КОМПЛЕКТ ЗАДАНИЙ В СЛУЧАЕ ЕГО БРАКА
- ✓ ЗАВЕРШИТЬ ЭКЗАМЕН РАНЬШЕ СРОКА И УЙТИ ИЗ АУДИТОРИИ
- ✓ ДОСРОЧНО ЗАВЕРШИТЬ ЭКЗАМЕН ПО СОСТОЯНИЮ ЗДОРОВЬЯ С ПЕРЕНОСОМ ЕГО НА ДРУГОЙ ДЕНЬ (ПОТРЕБУЮТСЯ ПОДТВЕРЖДАЮЩИЕ ДОКУМЕНТЫ)
- ✓ ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ СПЕЦИАЛЬНЫМ ОБОРУДОВАНИЕМ И ПОПРОСИТЬ ПОМОЩИ АССИСТЕНТА (ДЛЯ УЧАСТНИКОВ С ОБЗ)

НЕЛЬЗЯ

- ✗ ПЕРЕСАЖИВАТЬСЯ
- ✗ РАЗГОВАРИВАТЬ
- ✗ ОБМЕНИВАТЬСЯ КАКИМИ-ЛИБО ПРЕДМЕТАМИ С ДРУГИМИ УЧАСТНИКАМИ ОГЭ
- ✗ ФОТОГРАФИРОВАТЬ МАТЕРИАЛЫ
- ✗ ВНОСИТЬ ИЗ АУДИТОРИИ ЗАПИСИ, МАТЕРИАЛЫ ОГЭ
- ✗ ПРОНОСИТЬ АУДИО-, ФОТО- И ВИДЕОТЕХНИКУ В АУДИТОРИЮ
- ✗ ПРОНОСИТЬ СМАРТФОНЫ, ГАДЖЕТЫ, КОМПЬЮТЕРЫ
- ✗ ВЫХОДИТЬ ИЗ АУДИТОРИИ БЕЗ СОПРОВОЖДЕНИЯ

информационная готовность

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – это итоговая аттестация ,для тех ,кто закончил школу и собирается поступать в ВУЗ..



ПРЕДМЕТЫ

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ*



РУССКИЙ ЯЗЫК



МАТЕМАТИКА

* обязательны для выпускников текущего года

ПО ВЫБОРУ



ЛИТЕРАТУРА



БИОЛОГИЯ



АНГЛИЙСКИЙ ЯЗЫК



ХИМИЯ



ГЕОГРАФИЯ



НЕМЕЦКИЙ ЯЗЫК



ОБЩЕСТВОЗНАНИЕ



ИНФОРМАТИКА



ФРАНКУЗСКИЙ ЯЗЫК



ФИЗИКА



ИСТОРИЯ



ИСПАНСКИЙ ЯЗЫК



РЕЗУЛЬТАТЫ

ЭКЗАМЕНАЦИОННАЯ РАБОТА ОЦЕНИВАЕТСЯ В ПЕРВИЧНЫХ БАЛЛАХ

ПЕРВИЧНЫЕ БАЛЛЫ ПЕРЕВОДЯТСЯ В ТЕСТОВЫЕ ПО СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕТОДИКЕ ПО 100-БАЛЛЬНОЙ ШКАЛЕ

ПО КАЖДОМУ ПРЕДМЕТУ УСТАНОВЛИВАЕТСЯ МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО БАЛЛОВ

УТВЕРЖДЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ГЭК В ТЕЧЕНИЕ 1-ГО РАБОЧЕГО ДНЯ С МОМЕНТА ПОЛУЧЕНИЯ ИТОГОВ ЦЕНТРАЛИЗОВАННОЙ ПРОВЕРКИ

РЕЗУЛЬТАТЫ ПЕРЕДАЮТСЯ ДЛЯ ОЗНАКОМЛЕНИЯ УЧАСТНИКОВ ЕГЭ В ТЕЧЕНИЕ 3-Х РАБОЧИХ ДНЕЙ С МОМЕНТА ИХ УТВЕРЖДЕНИЯ ГЭК

ОЗНАКОМИТЬСЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕГЭ ВЫПУСКНИКИ ТЕКУЩЕГО ГОДА МОГУТ В СВОЕЙ ШКОЛЕ, ДРУГИЕ УЧАСТНИКИ ЕГЭ – ТАМ, ГДЕ ПОЛУЧАЛИ ПРОПУСК

СВИДЕТЕЛЬСТВО О РЕЗУЛЬТАТАХ ЕГЭ С 2014 ГОДА НЕ ВЫДАЕТСЯ

РЕЗУЛЬТАТЫ КАЖДОГО УЧАСТНИКА ЕГЭ ЗАНОСЯТСЯ В ФЕДЕРАЛЬНУЮ И РЕГИОНАЛЬНУЮ ИНФОРМАЦИОННЫЕ СИСТЕМЫ

В СЛУЧАЕ НЕСОГЛАСИЯ С РЕЗУЛЬТАТАМИ ЕГЭ МОЖНО ПОДАТЬ АПЕЛЛЯЦИЮ В ТЕЧЕНИЕ 2-Х РАБОЧИХ ДНЕЙ ПОСЛЕ ИХ ОФИЦИАЛЬНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ

ЗА
ЧЕСТНЫЙ
ЕГЭ!

РОСОБРНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!



ЗА
ЧЕСТНЫЙ
ЕГЭ!

РОСОБРНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!



предметная готовность

Конечно, главным условием успешной сдачи экзамена была и остаётся хорошая предметная подготовка.

*Важен не интеллект,
а способ его использования!*

«ДОХОДИ» собственными умозаключениями
до правильного ответа на задаваемый вопрос



Систематизируем весь необходимый материал. Анализируем.
Разбиваем на части и распределяем по
всем дням данным для подготовки.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ



*«Если не можешь
изменить ситуацию,
измени свое отношение к
ней»*

**Главное в деле достижения успеха на экзамене
– настрой**

Не следует себя заранее настраивать на неудачу, но и «на авось» полагаться не стоит, это же не лотерея.



Я уверен в своих силах.



Я не уверен в своих силах.

Подготовка к экзамену с учетом своих биоритмов

Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше.

ЖАВОРОНОК



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

СОВА



УТРО



ДЕНЬ



ВЕЧЕР



НОЧЬ

Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать

Подготовка к экзамену с учетом своих особенностей памяти



Если у тебя преобладает зрительный тип памяти тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух.

При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры

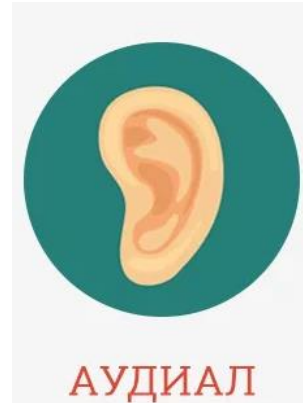


Выбери те утверждения, на которые ты можешь ответить "Да, это про меня!"»

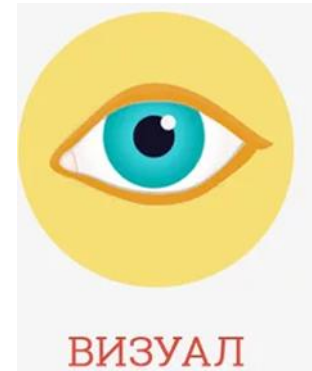
- 1 Для тебя большое значение имеет общение с людьми вживую.
- 2 Личный контакт ты предпочтешь переписке и различным социальным сетям.
- 3 Ты чаще молчалив, предпочитаешь наблюдать за другими.
- 4 Читая про себя, ты двигаешь губами.
- 5 Ты очень эмоционален, общителен, многословен.
- 6 Ты активно жестикулируешь при беседе.
- 7 Ты можешь подолгу смотреть в окно, разглядывать картинки, выбираешь обычно книги с иллюстрациями.
- 8 Ты не можешь спокойно усидеть при чтении.
- 9 В процессе работы ты можешь параллельно что-то чертить, рисовать или штриховать.
- 10 У тебя хорошая память на лица, зато ты часто забываешь или путаешь имена.
- 11 Тебе нравится тестировать новые вещи, и ты охотно занимаешься конструированием.
- 12 Ты делаешь частые перерывы при выполнении домашних заданий.
- 13 В обучении тебе важно быть в команде.
- 14 Ты охотнее занимаешься один.
- 15 Тебе легче запомнить прочитанное, чем услышанное.
- 16 Ты лучше запоминаешь события, которые имели место быть, чем рассказанные кем-то.
- 17 Ты частенько бережишь свои волосы или одежду, перебираешь в руках какие-либо предметы.

Результаты

Ваш выбор высказываний 1,3,4,13



Ваш выбор высказываний 2,6,8,9, 12,14,16



Ваш выбор высказываний 5,7,10,11,15,17



Лучше всего дается:
письменные ответы по
результатам услышанного
на лекции, устные
экзамены.

Хуже всего дается:
чтение текстов и
письменные ответы на
время.

Характеристики

Аудиалы



Советы в учебе



- Используйте слова-ассоциации для запоминания фактов.
- Записывайте лекции на аудио и смотрите видео-уроки.
- Повторяйте факты с закрытыми глазами.
- Участвуйте в коллективных обсуждениях.

Данному типу легче учиться, воспринимая информацию на слух. При запоминании, к примеру, математических формул желательно их проговаривать вслух. Записанная же информация должна быть услышана, по крайней мере, 2-3 раза.

Важные моменты в тексте следует непременно прочитывать вслух.

Визуал учится с помощью образов. Картинка для визуала – это обобщенный материал с ключевыми моментами, поэтому он всегда стремится преобразовать выученное в образ.

Зная, что ты пользуешься преимущественно зрительной памятью, выделяй в тексте важную информацию цветом, что поможет легче ее усваивать.

В процессе обучения максимально используй картинки, графики, таблицы, схемы. Отвлекаемость на зрительный тип оказывает более разрушительное влияние, чем на все остальные.

Лучше всего дается: построение диаграмм, чтение карт, эссе, что-либо показывающее развитие. Хуже всего дается: прослушать и заполнить опросник-тест. Характеристики	Визуалы 	Стили изучения  • Рисуйте или подчеркивайте информацию, которую вам нужно запомнить. • Перерисовывайте то, что записано на доске «как есть». • Рисуйте схемы предложений. • Делайте заметки и списки. • Подчеркивайте, выделяйте разными цветами и обводите слова в ваших заметках. • Используйте учебные карточки.
--	--	---

Кинестетику всегда нужно находиться в движении, чтобы сохранить в голове полученную информацию. Например при записи важной информации тактильные ощущения играют немаловажную роль: можно, например, сжимать приятный на ощупь теннисный мячик. При работе над учебным материалом может помочь обычная ходьба по комнате.

Зная, что ты активно используешь двигательную способность и осязание при запоминании, будет полезно соорудить дома турник или шведскую стенку.

Лучше всего дается: краткие определения, заполнения, выбор из нескольких вариантов ответа. Хуже всего дается: длинные эссе, тесты. Характеристики	Кинестетики 	Советы в учебе  • Разбивайте учебу на несколько этапов. • Используйте практические занятия. • Учитесь на выездных и экспериментальных занятиях. • Используйте игры и карточки для запоминания фактов.
---	---	--

Рекомендации по заучиванию материала

- Главное - распределение повторений во 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.
- Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту («ДОХОДИ» собственными умозаключениями до правильного ответа на задаваемый вопрос).
- Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.



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

Накануне экзамена

Верь в свои силы, возможности, способности.

Настраивайся на ситуацию успеха.

Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ОГЭ: какходишь в аудиторию, садишься на своё место, получаешь комплект КИМа, письменно отвечаешь на вопросы и сдаёшь бланки ответов. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

В вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.





Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подыши, успокойся.

Вот и хорошо!

Всегда есть задания, которые ты в силах решить.

Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность проверки твоих ответов!

Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ОГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят, только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с КИМ (опечатки, не пропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.д.)

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.





Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).



Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

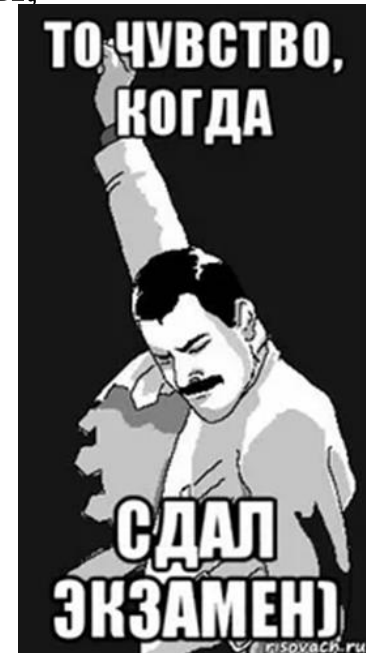
Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

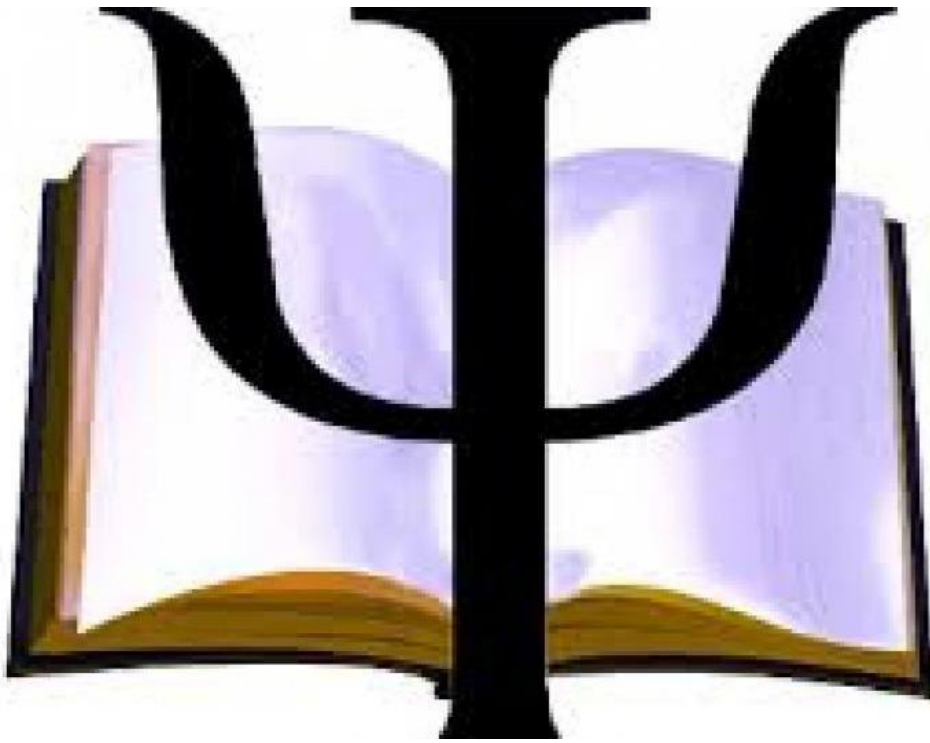
Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это действительно трудно.

Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки





Люди, настроенные на успех,
жизни гораздо больше, чем те,
кто старается избегать неудач.

Педагог — психолог
Еремина Оксана Юрьевна