

i • *Исключай!* Метод исключе- i i ния позволяет в итоге скон-



Во время

экзамена:

i чентрировать внимание всего I

на одном-двух вариантах, а не I

.""""""“"““””"””""""""””""““""""

П с и хол о ги ч е с ка я

# п од го то в ка к ОГЭ.

С о в ет ы

# в ы п yc к н и ка м

i на всех пяти-семи.

* *Проверь!* Ост авь время проверки своей работы.



I I

ДЛЅ i

Полезные сайты:

<http://ege.edu.ru/ru/> <http://www.fipi.ru/>

Если т ы не уве-

рен в выборе ответа, но интуи-

## тивно можешь предпочесть ка-

р кой-то ответ другим,

## ции следует доверять!

І • *Не огорчайся!* Стремись



все задания, но I

, помни, что на практике это не— I

реально. Учитывай, что тесто- I



<http://gia.edu.ru/>

:....... -.............-..............‘.......................:

i вые задания рассчитаны на i

, максимальный уровень труд- i i ности, и количество решенных

**МАОУ СОШ № 65**

**г. Тюмени**



заданий вполне оказаться достаточным рошей оценки.

i i

может i

ДЛЯ ХО- i

I I



I I



"

.

В о в р е м я э кз а м е н а:

С вечера соверши прогулку.

* *Сосредоточься!* После заполне-

 Общие рекомендации старшеклассникам:

*Не cтoит относиться к экзаменам слиш- ком серьезно. Ко всему происходящему с вами подходите с долей юмора и со здравым смыс-* лом. *Ведь даже в случае получения низкого балла, ничего катастрофического не произой- дет. Все зависит от вашего восприятия, от отношения к экзтиенам и к возможному по- ра.жению в целом.*

*Если вы плохо подготовились, то изна- чально не cтoит рассчитывать на чудо, cкo- pee всего вы получите то, что заслужили.*

*Другое дело, если в стрессовом состоянии вам так и не удалось обуздать эмоции и пода- вить страх, в результате низкий балл и отча- яние из-за провала. Примите произошедшее ни как поражение, а как шанс лучше узнать свои слабые стороны и, как возможность по- работать над собой.*

*В конце концов, экзамены, каким бы серь- езньіми они ни были, - не решают, по большо- му счету, вашу судьбу. Ее cтpoитe вы сами. И*

I *не следует забывать, что школа, техникум,* I I *институт, наконец, работа- это только* I



I *часть жизни, одна из ее многочисленных гра-*

I

I *ней.*

## Выспись как можно лучше.

П е р ед н ач а ло м э кз а м е н а:

## В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

Будь внимателен! !!

От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

I ния бланков постарайся сосредото-

I читься и забыть про окружающих.

I

I *• Toponиcь не cneшa!* Жест кие

I рамки времени не должны влиять

I

i на качество твоих ответов. i

i в *Начни с легкого!* Начни от ве-



на те вопросы, в знании кото- ых ты не сомневаешься. Тогда ты

I успокоишься, голова начнет рабо-

i

i тать более ясно и четко, и ты вой-

l дешь в рабочий ритм.

* *Пропускай* трудньlе непо- i нятные задания. Помни: в тексте l всегда найдутся такие вопросы, с i которыми ты обязательно спра- I вишься.

I *• Читай* задания до конца!

I

I *• Думай* только о текущем зада- i нии, которое ты выполняешь в дан-

ный момент!

i

i

I I

I I

I I



I

