

«Каждое дитя до некоторой степени гений. И каждый гений до некоторой степени дитя»

А. Шопенгауэр



Педагог – психолог
МКОУ СОШ №1 **Кондакова В.Л.**

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ

ГИА

Скоро экзамены!

У вас достаточно времени, чтобы к ним подготовиться. А как должна проходить эта подготовка, что нужно сделать, чтобы настроить себя на успешную сдачу экзаменов?

- !!** Во-первых, нужно сохранять хладнокровие в любой ситуации;
- !!** Во-вторых, правильно использовать резервы своей памяти и ее возможности;
- !!** В-третьих, помнить, что чем раньше вы начнете подготовку к выпускным экзаменам, тем лучше.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА №1»
НЕФТЕКУМСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

**ПАМЯТКА ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ
УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ**



2017 год

Памятка выпускникам по подготовке к сдаче ГИА

Подготовка к экзамену:

- !!** Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- !!** Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- !!** Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- !!** Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- !!** Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- !!** Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- !!** Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- !!** Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- !!** Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

- !!** Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

ВО ВРЕМЯ ТЕСТИРОВАНИЯ

- !!** Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- !!** Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- !!** Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- !!** Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- !!** Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- !!** Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ К СДАЧЕ ГИА

- !!** не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- !!** Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- !!** Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- !!** Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- !!** Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- !!** Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- !!** Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- !!** Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- !!** Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- !!** Не критикуйте ребенка после экзамена.
- !!** Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.