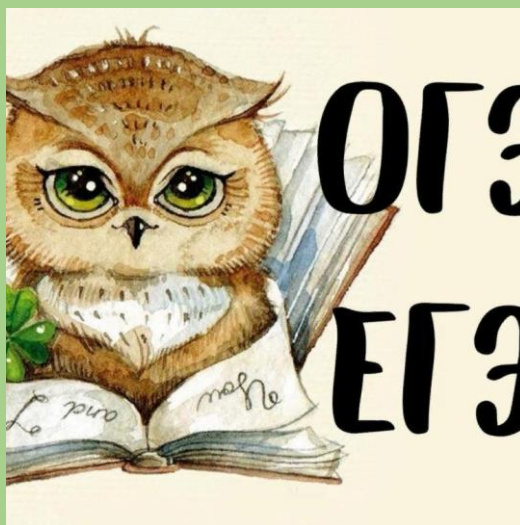


Экзамен – это не страшно!!!

Рекомендации педагога-психолога выпускникам 9-х и 11-х классов по подготовке к ГИА



Уважаемые выпускники 9-х, 11-х классов!

В этом году Вам предстоит пройти ГИА! Психологически период завершения обучения в школе представляет особую трудность для Вас потому, что это время первого взрослого испытания: оно показывает, насколько Вы готовы к взрослой жизни, насколько Ваш уровень притязаний адекватен Вашим возможностям.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические характеристики, которые требуются в процессе сдачи ГИА:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет Вам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена.

Советы выпускникам

ЕГЭ и ОГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки. Заранее поставьте перед собой 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 ЕГЭ и ОГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё 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! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации при подготовке к ГИА

ГИА в психологическом плане для Вас это самое настоящее испытание. Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает её и ведёт себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, насколько хорошо Вы знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах. Иногда бывает так: Вы действительно хорошо выучили материал, и вдруг на экзамене у Вас возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, Вы должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации.

ЕГЭ и ОГЭ требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендуется следующее:

- подготовьте место для занятий (уберите лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;
- составьте план занятий на каждый день;
- активно работайте с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйтесь следующими методами:
 - выделяйте главное;
 - делайте заметки;
 - повторяйте текст вслух;
 - обсуждайте возникшие вопросы с одноклассниками.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь такими приёмами:

- метод опорных слов;
- метод ассоциаций.



Накануне экзамена

Верьте в свои силы, возможности, способности. Настраивайтесь на ситуацию успеха. Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, Вы можете стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестаньте готовиться. Совершите прогулку, примите душ и хорошо выспитесь, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена

Итак, позади период подготовки. Не пожалейте двух-трёх минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Подышите, успокойтесь.

Экзаменационные материалы состоят из нескольких частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые Вы в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту.

- ✓ Будьте внимательны! В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
- ✓ Соблюдайте правила поведения на экзамене! Не выкрикивайте с места, если Вы хотите задать вопрос организатору проведения ГИА в аудитории, поднимите руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, Вам 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 пр.).
- ✓ Сосредоточьтесь! После заполнения бланка регистрации, когда Вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться и забыть про окружающих. Для Вас должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
- ✓ Не бойтесь! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество Ваших ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитайте вопрос дважды и убедитесь, что Вы правильно поняли, что от Вас требуется.
- ✓ Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать

долгие раздумья. Тогда Вы успокоитесь, голова начнёт работать более ясно и четко, и Вы войдёте в рабочий ритм. Вы как бы освободитесь от нервозности, и вся Ваша энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

- ✓ Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь. Просто глупо недобрать баллов только потому, что Вы не дошли до «своих» заданий, а застряли на тех, которые вызывают у Вас затруднения.
- ✓ Читайте задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что Вы стараетесь понять условия задания «по первым словам» и достраиваете концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- ✓ Думайте только о текущем задании! Когда Вы видите новое задание, забудьте всё, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном (уже, допустим, решенном Вами), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст Вам и другой бесценный психологический эффект: забудьте о неудаче в прошлом задании. Думайте только о том, что каждое новое задание – это шанс набрать баллы.
- ✓ Исключайте! 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 (что гораздо труднее).
- ✓ Запланируйте два круга! Рассчитайте время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для Вас заданиям (первый круг), тогда Вы успеете набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые Вы уверены, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые Вам вначале пришлось пропустить (второй круг).
- ✓ Угадывайте! Если Вы не уверены в выборе ответа, но интуитивно можете предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирайте такой вариант, который, на Ваш взгляд, имеет большую вероятность.
- ✓ Проверяйте! Обязательно те время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- ✓ Не огорчайтесь! Стремитесь выполнить все задания, но помните, что на практике это не всегда реально. Учитывайте, что количество решенных

Ваши задания вполне могут оказаться достаточными для хорошей оценки.

Удачи Вам!

ПОМНИТЕ:

Вы имеете право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ и ОГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

1. Вы имеете право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.
2. Сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

