«Психологическая подготовка к Государственной итоговой аттестации».

Веретенникова Ольга Владимировна,

педагог – психолог МБОУ Гимназия №3

mariinka.ufa.ru

ГИА – это первое серьёзное испытание в твоей жизни, но не последнее, поэтому подготовку к нему нельзя откладывать на последние дни, но и впадать в панику не следует.

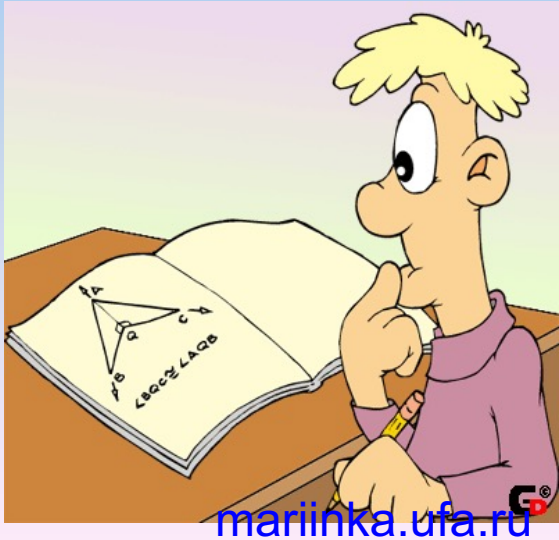
Чтобы получить на экзамене высокий балл, нужно выработать свою стратегию и строго ей следовать.

Этапы психологической готовности при подготовке к экзамену:

-Подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом;

-При подготовке к экзаменам;

-Непосредственно в момент сдачи экзаменов.



mariinka.ufa.ru

Дома следует оборудовать место для занятий!

Попросите, чтобы в момент подготовки к экзаменам из домашних вас никто не отвлекал!

Составь план занятий. За учебники и конспекты лучше всего садиться в утренние и дневные часы.

Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить , что сегодня ты будешь повторять (какие именно разделы и темы).

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего, но если тебе трудно начать, то повтори материал, который тебе интересен и приятен.

Формулы самовнушений:

- Я уверенно сдам экзамен.
- Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями.
- Я с хорошим результатом пройду все испытания.
- Я спокойный и выдержанный человек.
- Я смогу справиться с заданиями.
- Я справлюсь.
- Я должен сделать то-то и то-то.

Упражнения для снятия волнения:

Для рук:

- 1.Сжать кисти рук в кулак, разжать.
- 2.Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться.

Для ног:

- 1.Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение.
- 2.Упереться пальцами в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение.

Для лица:

- 1.Собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться.
- 2.Крепко зажмуриться, подержать, расслабиться.

Для спины и плечевого пояса:

- 1.Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить.

Обратите внимание на питание!

Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.

Рекомендации по заучиванию материала.

Используй ассоциации.

Представив в памяти обстановку, в которой ты готовился и учил материал, ты сможешь припомнить и сам материал, необходимый для ответа на задание.

Это может быть и припоминание определённого урока, и того, что вам говорил учитель, и ответы других учеников, и схемы, рисунки.

Существуют 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. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается 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 повторения.

Попробуйте решить пробный вариант экзамена на время.

Вы сможете увидеть свои слабые стороны, рассчитать время, необходимое на выполнение каждой части задания.

Фиксируйте свой результат, пытайтесь его улучшить.

Попробуйте свои силы в онлайн тестировании, тестовых тренажерах.

Помни , чем больше тестов ты решишь,
тем увереннее будешь чувствовать себя на экзамене.

Самое главное –

верь в себя!

Удачи на экзамене!