



ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

МАОУ «СОШ «Аврора»

Советы выпускникам!

Как подготовиться к экзаменам ГИА, ОГЭ, ЕГЭ?

Наконец-то, ты, мой друг, на финишной прямой, так держать!

Ты молодец, потому что:

- Становишься взрослым и самостоятельным, ты сдал успешно все контрольные за учебный год. В тебя верят и учителя, родители, друзья
- Экзамен учит нас уважать и ценить себя, свои способности
- Экзамен повышает уверенность в себе
- Нет ничего идеального, оценка- это результат твоей подготовительной работы!
- Помни, кто не ошибается, тот ничего не делает. На ошибках учатся, делай выводы, работай над собой!
- Всегда ищи цель на успех, трудности нас закаляют, это бесценный опыт и самоуважение
- Будь уверен: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания построены на основе школьной программы. Подготовка к экзаменам- лучший способ быть собранным в день ГИА!
- Помни, у «страха глаза велики», будь объективным в своих анализах!

Как подготовиться к экзамену?

1. Сначала подготовь место для занятий: убери лишние вещи со стола, создай комфортную обстановку для себя, проветри помещение.
2. Не придавай событию слишком высокую важность, не «гони волну», сохраняй внутреннее спокойствие, чаще проговаривай сам себе «все будет хорошо»

3. Твоя цель-выучить все билеты в полном объеме. Держи фокус не на оценку, а на результат!
4. Помни, гении рождаются 1 раз в 100 лет, все мы не идеальны. Помни, кто не ошибается, тот не учится и не работает.

Ты молодец, потому что учишься!

5. Составь план занятий на каждый день, здесь важно четко понимать, что ты будешь учить сегодня, завтра и т.д. Ты точно должен знать, какие разделы тебе нужно выучить именно сегодня!
6. Отложи сотовый телефон в сторону, забудь о нем на время подготовки!
7. Начни с самого трудного, с раздела, который знаешь хуже всего. Есть проблема «раскачаться», можешь начать с материала, который тебе понятен, интересен и приятен, так ты сможешь войти в рабочий ритм, а количество подготовленных заданий поможет чувствовать себя более спокойно и уверенно.
8. Чаще себя хвали за усидчивость и целеустремленность, люби, поддерживай дух будущего профессионала!
9. Чередуй занятия и отдых. Например, 40 минут занятий, затем 10-15 минут отдыха. Учи материал частями, структурировано, системно. Планы, схемы черти, записывай, используй в подготовке к экзаменам эффективные методы запоминания большого количества информации!
10. Запрещай себе хандрить, хорошее настроение и положительный настрой умноженный на здоровое чувство юмора – лучший помощник в экзаменационном периоде! Улыбайся, а на экзамене будь серьезным, внимательным)))





Перед экзаменом!!!

1. Сделай 4 глубоких вдоха и выдоха, успокойся, отключи все гаджеты, выпишись, сходи прогуляйся на свежем воздухе с друзьями, похвали себя, ты прошел «долгий и трудный путь», ты молодец!
2. Самостоятельно подготовь паспорт, несколько гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами, уточни у классного руководителя день, время и адрес проведения сдачи экзаменов!
3. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше пораньше на 30 минут до начала тестирования. Это нужно для возможности спокойно, не торопясь отметить, сдать документы для прохождения экзамена!
4. Если тебя одолевают навязчивые, негативные мысли скажи себе: «Стоп!», -затем представь красный свет светофора, продолжи фразу: «Я о тебе (о мысли) подумаю потом!», - представь зеленый свет светофора. Эту манипуляцию можешь повторить несколько раз до тех пор, пока негативная мысль не уйдет.
5. Поддержи себя, подумай, ты сделал все, что от тебя зависело, ты молодец!
6. Пей много жидкости, это стимулирует работу мозга (минеральную воду, простую воду или зеленый чай), включи в свой рацион миндаль, овощи, банан и шоколад.
7. Меняй умственную деятельность на двигательную, избегай переутомления, делай перерывы по 10-15 минут после 40-45 минутной подготовки.

8. Увеличь количество времени на сон, хотя бы на 1 час, отложи гаджеты и сотовые телефоны!
9. Чаще принимай душ, умывайся водой, смотри на пламя горящей свечи. Это поможет тебе не только быстро и незаметно снять напряжение с глаз, но и привести свою нервную систему в порядок.
10. Реже занимайся «самокопанием» и негативной критикой, твоя цель, выучить, как можно больше билетов до конца! Примири внутреннего критика, нет ничего идеального, ты трудяга, но, не гений.

Как заучивать материал!

1. Так, как психолог тебя учил тебя на групповом занятии
2. Распредели повторение материала во времени. Помни, полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. Важно уделять внимание на самых трудных местах в материале.
3. Повторяй материал своими словами близко к тексту, это более эффективно. Обращение к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
4. 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!



На экзамене ВАЖНО:

- Сосредоточиться, расслабиться, успокоиться, сделать 4 глубоких медленных вдоха и 4 глубоких выдоха, забудь о том, что кто-то рядом. Это время только для тебя!
- Перечитай задания, познакомься с информацией на бланке, проясни непонятные для себя моменты. Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов!
- Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно все понял, что от тебя требуется!
- Помни, держи фокус внимания на количестве выполненных заданий-на результат, а не на оценку! Потому что оценка зависит именно от правильно выполненных заданий, от результата!
- Начни выполнять задания с легкого, отвечай на те вопросы, которые знаешь точно, научись пропускать трудные и непонятные задания!
- Помни, в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься, просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые ты затрудняешься выполнить.
- Читай задания **до конца!** «Поспешешь, людей насмешишь» Читая только первые фразы-задание будет понято неверно! А, это могут быть самые легкие вопросы и высокие баллы за задание!
- Проверь! Всегда оставляй время для проверки своей работы! Позаботься о том, чтобы можно было успеть пробежать глазами экзаменационный бланк и заметить явные ошибки. Стремись выполнить все задания, но, помни, что на практике это почти нереально. Помни, тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Помни, нет учащихся, которые бы не сдали бы этот экзамен! Верь в себя, удачи тебе! Все будет хорошо

