

Как справиться с волнением на экзамене?

♦ **Дыши!** Сделай 2-3 глубоких вдоха и долгих выдоха.

♦ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Как только ты освободишься от нервозности, вся энергия направится на более трудные вопросы.

♦ **Пропускай!** Пропусти трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

♦ **Читай задание до конца!** Спешка приводит к тому, что ты стремишься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь неверную (собственную) концовку. Это верный способ совершить досадные ошибки даже в самых легких вопросах.

♦ **Сосредоточься на текущем задании!** Забудь всё, что было в предыдущих. Как правило задания между собой не связаны.

♦ **При решении пользуйся методом исключения!**

♦ **Оставь время для самопроверки!**



ГИА начинается не ранее 25 мая текущего года

Основные сведения о ГИА в текущем году вы можете найти на официальном портале



Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области» (ГАУ ДПО ИРО)

Адрес: 664007, г. Иркутск, ул. 1-я Красноказахья, 10А
Тел: +7(3952) 500-904 (доб. 296)
Эл. почта: innovatika@iro38.ru



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ
Государственное автономное учреждение дополнительного профессионального образования Иркутской области «Институт развития образования Иркутской области» (ГАУ ДПО ИРО)
Кафедра педагогики и психологии

Психологические рекомендации по подготовке к ГИА



Как относиться к ГИА?

- ◆ ГИА - лишь одно из многих жизненных испытаний, которые тебе предстоит пройти.
- ◆ Не придавай этому событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать своё волнение.
- ◆ При правильном подходе экзамены могут стать для тебя средством самоутверждения и повышения самооценки.
- ◆ Ставь перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не совершенен. Пусть Ваши достижения не совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- ◆ Не бойся ошибок. Известно, что не ошибается только тот, кто ничего не делает.
- ◆ Будь уверен: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, ты обязательно справишься..

Как лучше заучивать учебный материал?

Используйте правило четырёх «П»

- 1 — Просмотреть
- 2 — Прочитать
- 3 — Пересказать
- 4 — Проверить

Как лучше повторять учебный материал?

- 1) Главное — это распределение повторений во времени.
- 2) Повторять заученное рекомендуется в течение получаса, затем через 8-9 часов и через 24 часа, что обеспечит вам перевод информации в долговременную память.
- 3) Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.
- 4) При каждом повторении нужно осмысленно обращать внимание на более трудные места.
- 5) Возвращаться к изучаемому тексту лучше тогда, когда вспомнить материал не удаётся в течение 2-3 минут. Не торопись.



Эти приемы обеспечат вам запоминание материала надолго.

- 6) Для задействования всех видов памяти можно делать краткие записи.
- 7) Помни! Осмысленный тобой материал запомнится прочнее.

Полезные советы

- Тренировка в решении заданий поможет вам ориентироваться в разных типах заданий и научит рассчитывать время.
- Перед началом работы нужно успокоить свой ум и эмоции. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее для усвоения учебного материала, чем напряжённая скованность.
- Подготовка к экзамену не должна занимать у тебя абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабеют, если ты будешь долго заниматься однообразной работой. Не бойся отвлекаться от подготовки на прогулки и тренировки. Так ты сможешь избежать переутомления.
- Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий, но и не затягивай свой отдых.
- Для активной работы мозга полезно больше пить простую или минеральную воду, зелёный чай. Не увлекайся кофе.
- Обязательно соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить обычное время сна на 1 час.