

Психологические рекомендации обучающимся при подготовке к ГИА

Уважаемые выпускники!

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

Следует выделить два основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение во время экзамена.

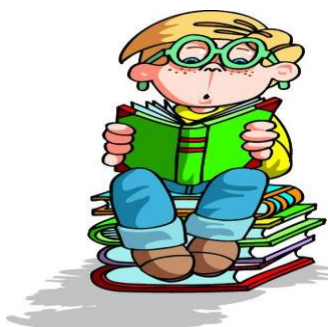


Подготовка к экзамену

- *Сначала подготовь место для занятий* уберись со стола лишние вещи, расположи нужные учебники, пособия, тетрадь и т.п.



- *Можно ввести* в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- *Составь план занятий.* Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- *Начни с самого трудного*, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.



ИНТ



- *Чередуй занятия и отдых*, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, сделать зарядку, принять душ.
- *Не надо стремиться к тому*, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем.
- *Тренируйся с секундомером* в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием*, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа
- *Оставь один день перед экзаменом* на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Поведение во время экзамена

• **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

□ **Торопись не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Передам, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

□ **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

□ **Пропускай!** Надо научиться пропускать 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 не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

□ **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Этот совет дает т
другой бесценный психологический эффект – забудь о неудаче в прошлом задании. (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.



□ **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

□ **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

□ **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.

□ **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

□ **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Желаем вам удачи!

