

Психологическая подготовка к ГИА



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.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

*Сначала подготовь место для занятий:
убери со стола лишние вещи, удобно
расположи нужные вещи, пособия,
тетради, карандаши.*

*Можно ввести в интерьер комнаты
жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку
они повышают интеллектуальную
активность (это может быть картинка
в таких тонах)*

Составь план занятий. Для начала определи , кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние 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. Постепенно ты войдёшь в рабочий ритм , и дело пойдёт.

Чередуй занятия и отдых (40 минут занятий, затем 10 минут перерыв), умственный труд и физический. Старайся больше пользоваться таблицами, схемами, где материал структурирован. Старайся как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.

Помни, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

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 он-лайн тестировании.

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

ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА

*Помни, что могут возникнуть
следующие проблемы: волнение,
нервозность, страх, антипатия,
нехватка времени.*

Не дай им победить себя!

*Не может быть, чтобы ты
абсолютно ничего не знал!*

Просто не бывает такого!

Начинай работу с вопроса, на который знаешь ответ. Это поможет почувствовать уверенность в себе, при работе над хорошо знакомым вопросом у тебя подсознательно будут припоминаться ответы на остальные вопросы.

Помните, что самое первое состояние, с которым сталкивается экзаменуемый, это состояние, что вы вообще ничего не знаете. Но как только вы возьмётесь за работу, у вас в памяти начнут как бы всплывать ответы.

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.

Будь сосредоточен во время тестирования.

Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать.

Пробегись глазами по всему тексту, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу.

Торопись не спеши

Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам. Если не знаешь ответа на вопрос, или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Действуй методом исключения.

Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.

Стремись выполнить все задания, но помни, что для хорошей отметки достаточно одолеть 70 % заданий.

Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

*Самое главное – верь в себя!
Удачи на экзамене!*