

МБОУ «Базковская СОШ»

Созвездия!

Педагог-психолог: Элина Васильевна Сердинова

**Психологическая
подготовка к ГИА**

**Как не потерять
дыхание в
экзаменационном
марафоне и
увеличить свои
шансы на успех?**





КЗАМЕНИ - ЭТО РАБОТА!

Начни с систематизации

1. Распредели весь материал для повторения по дням.
2. Распредели материал по степени прочности усвоения и важности
3. Используй текстовыделители разного цвета

Девиз:

"В здоровом теле - здоровый дух!"

**В здоровом
теле –
здоровый
дух.**

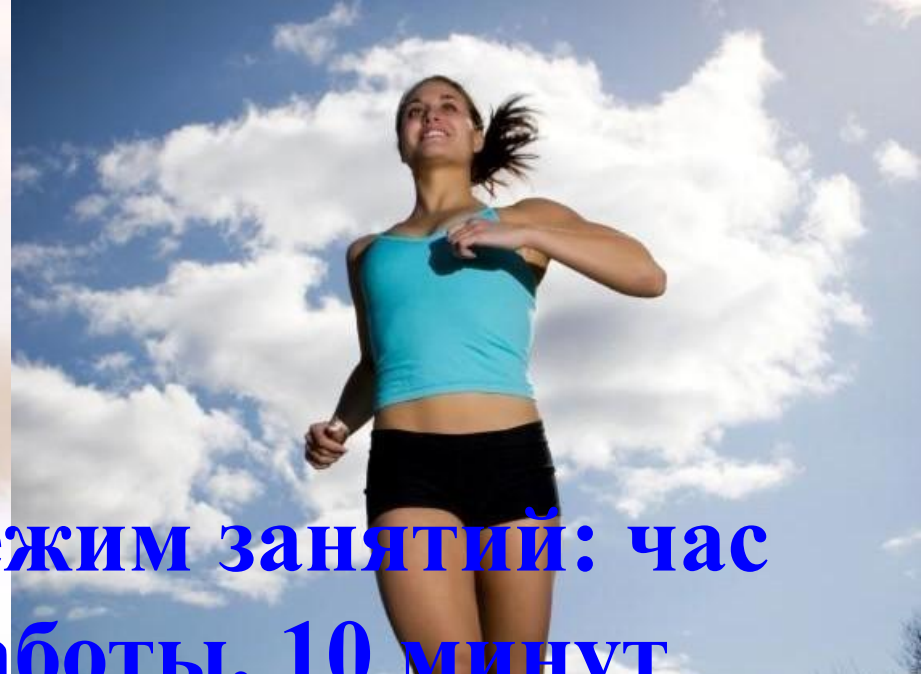


Позаботимся о себе!



**1. Подготовь рабочее место.
Создай вокруг себя рабочую
атмосферу.**

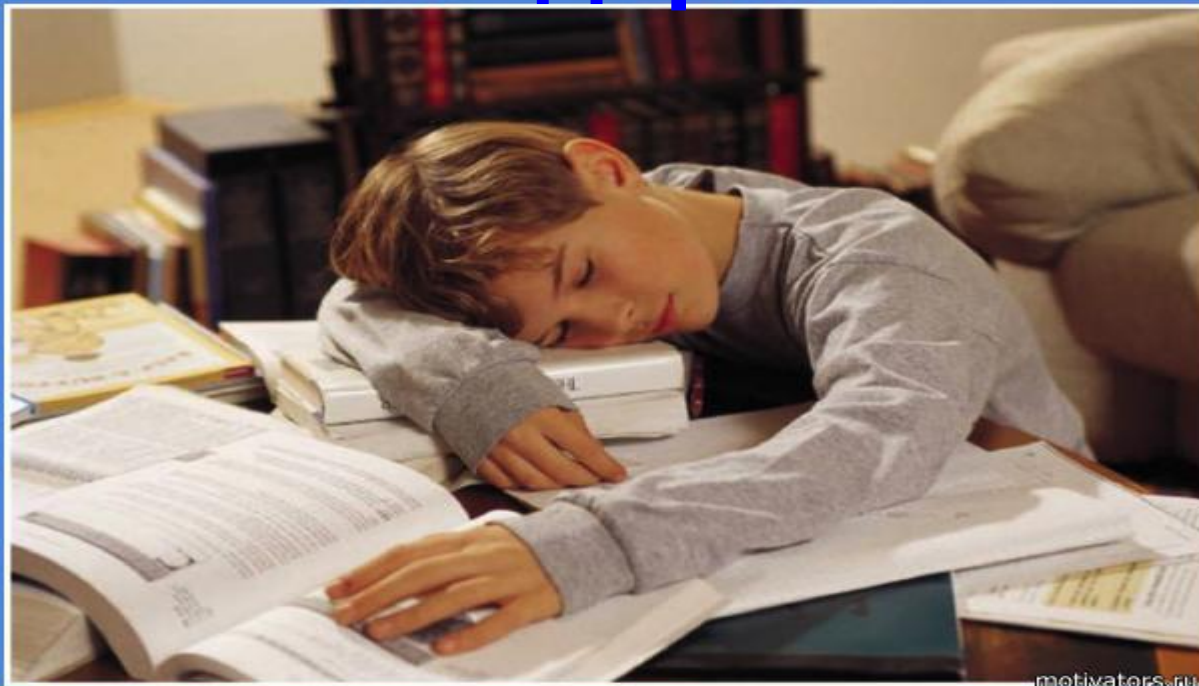
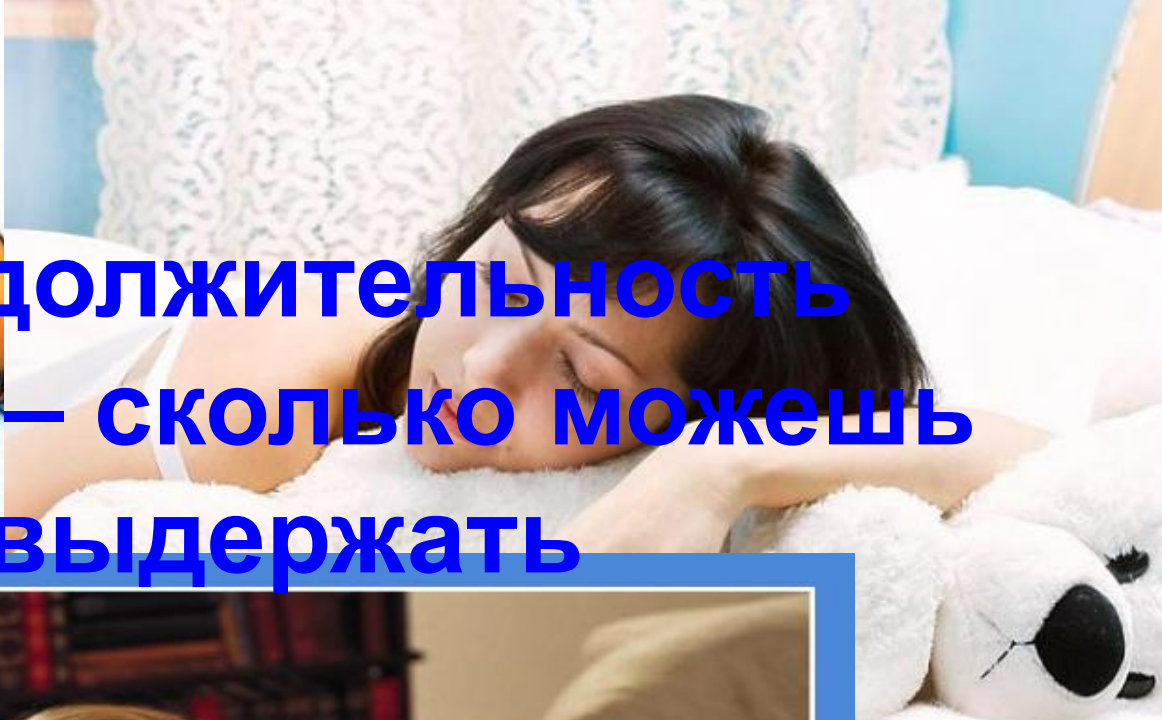




2. Оптимальный режим занятий: час интенсивной работы, 10 минут отдыха.



3. Продолжительность бдений – сколько можешь выдержать



И снится нам совсем не школа,
а снится нам девчонка с соседнего двора :)

разработчик
GSMNET.RU

OPEN.AZ

motivators.ru



4. Я – то, что я ем.



4. Я – то, что я ем.

**5. Если ты озабочен
проблемой лишнего
веса, на период
подготовки выброси
это из головы!**





6. Курить – не только «здоровью вредить», но рисковать своей удачей.

Петя выкуривал 20 сигарет в день, а Коля выкуривает 15 сигарет в день. Вопрос: не настораживает ли Колю, что о Пете упоминается в прошедшем времени?

Заучить рукава

Задачи

1. Составляй ежедневные планы подготовки
2. Старайся излагать материал на бумаге в виде планов, схем, картинок
3. Прекрати думать о плохом
4. Помни о словарях
5. Обязательно посещай консультации
6. Последние дни, оставшиеся до испытаний, пригодны лишь для повторения материала
7. В день экзамена не стоит что-либо заучивать



А ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К ГИА?

Сдал экзамены - гуляй смело!

УМЕНИЯ

МНЕ ПЕРВАТО
НА РАДШИ
ПРЕПАТСТВИЯ

Я НЕ СДАМСЯ

все получится!!!)

Успех
v.com/dn... USDEX