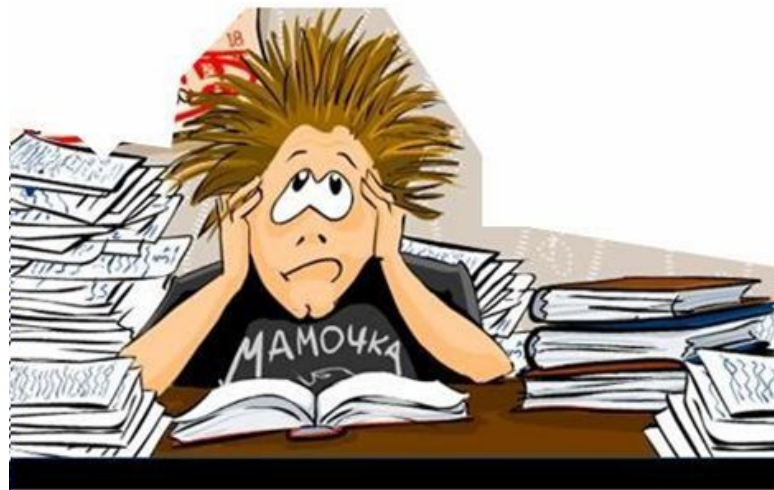


# Психологические аспекты подготовки к

ГИА



2012

# Сравнительный анализ традиционного экзамена и ГИА

## традиционный экзамен

## ГИА



ГИА – это новая реальность в  
нашем образовательном  
пространстве,

*проблемы подготовки к ГИА – это  
поле деятельности не только*

*педагогов, но и учеников, и их  
родителей.*

# Рекомендации родителям

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
- Проявляйте веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах



- Создайте дома обстановку дружелюбия, демонстрируйте любовь и уважение к ребенку
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена

# Рекомендации учителям

- Сосредотачивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки
- Помогите обучающимся поверить в себя и свои способности
- Помогите избежать ошибок
- Поддержите выпускника при неудачах
- Подробно ознакомьте обучающихся с процедурой проведения ГИА
- Приложите усилия, чтобы родители стали не сторонними наблюдателями, а оказывали выпускнику всестороннюю помощь и поддержку во время подготовки к экзамену
- Учитывайте индивидуальные психологические особенности выпускников



# *Рекомендации классному руководителю*

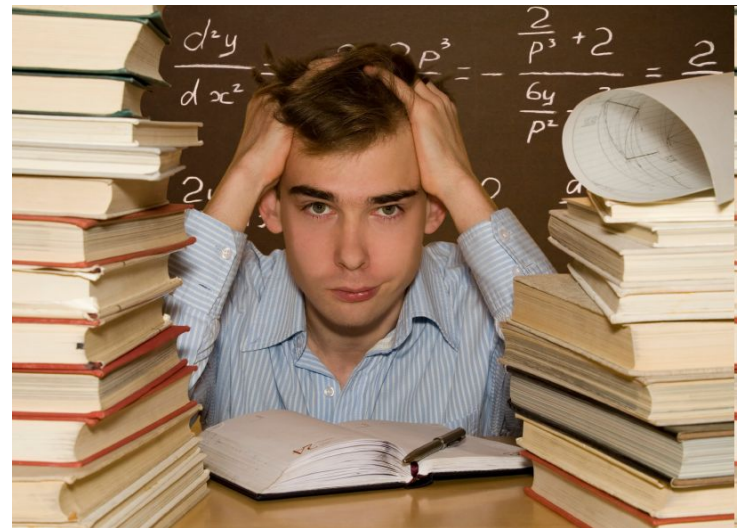
- Подбадривайте выпускников, хвалите их за то, что они делают хорошо
- Не повышайте уровень тревожности накануне экзамена
- Помогите выпускникам распределить темп подготовки по дням
- Приучайте выпускников ориентироваться во времени и уметь его распределять

## **В подготовительный период:**

- Оформить уголки для выпускников, учителей, родителей
- Не нагнетать обстановку

# Рекомендации выпускникам

- Подготовь место для занятий
- Можно ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность
- Составьте план занятий (необходимо четко определить какие темы разделы сегодня должны изучаться)
- Начинай с самого трудного
- Чередуй занятия и отдых
- Не стремись запомнить весь учебник, полезно структурировать материал за счет составления планов, схем
- Выполняй как можно больше опубликованных тестов по предмету
- Тренируйся с секундомером в руке, засекай время выполнения тестов
- Никогда не думай о том, что не справишься с заданием
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз остановиться на самых трудных вопросах



# *Накануне экзамена*

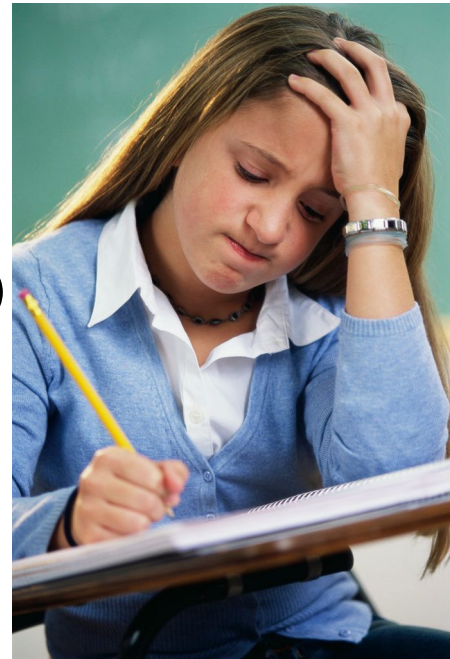
- С вечера перестань готовиться, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения
- В ППЭ необходимо явиться не опаздывая, при себе иметь паспорт, пропуск, черные гелиевые ручки





# *Во время тестирования*

- Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу
- Внимательно читать вопрос до конца (характерная ошибка – выпускники не дочитав вопрос, по первым словам предполагают ответ и торопятся его вписать)
- Если не знаешь ответ или не уверен в правильности, пропусти вопрос, и отметь его чтобы к нему вернуться
- Оставьте время для проверки своей работы



# ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКА:

- 1) Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов. Перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. Лучше всего подходит минеральная вода, т.к. она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить простую чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.
- 2) Вторая проблема, с которой сталкиваются школьники, попавшие в стрессовую ситуацию, - это нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий головного мозга. Если доминирует одно из них - правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ними задачи. Но можно восстановить гармонию, применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.

- 3) Следующее упражнение уменьшает кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса. Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. Зевание во время экзамена очень полезно. Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющую нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.
- 4) Самовнушение не помешает, думайте о себе только положительно: «Я умница, я всё сдам!», Я спокоен и все мои умения проявят себя».
- 5) Перед экзаменом выделите больше времени для отдыха.