

Асекретова Наталия Васильевна

Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ № 512
Невского района Санкт-Петербурга

Презентация к статье «Психолого-педагогическая
помощь выпускникам в подготовке к Единому
государственному экзамену»

Способы организации процесса повторения

- 1 способ

Использование перерывов при заучивании

- 2 способ: организация рационального повторения

- Прочитать – повторить;
- Повторить через 10-15 минут;
- Повторить через 8-9 часов;

Старайтесь запомнить едиными, целыми по смыслу кусками. Сам кусок можно дробить на более мелкие, но то, что запомнится в один день, обязательно должно быть едино по смыслу, чем-то связаны.



III способ.
**Формула успешного
повторения ОЧОГ**

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

Во время тестирования

- Пробегайте глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа, пропустите его, чтобы потом вернуться к нему.
- Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы, которые не вызывают у вас долгих раздумий.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые не подходят.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



КОМФОРТ

Атмосфера психологического комфорта

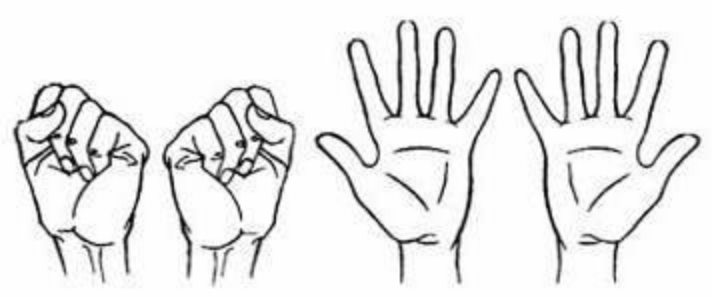


Развивающая психотерапевтическая психокоррекционная

Комфорт – заимствовано из английского языка, где comfort «поддержка, укрепление» М.Н. Шанский
Комфорт – условие жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобства, спокойствие, уют.

С.И. Ожегов

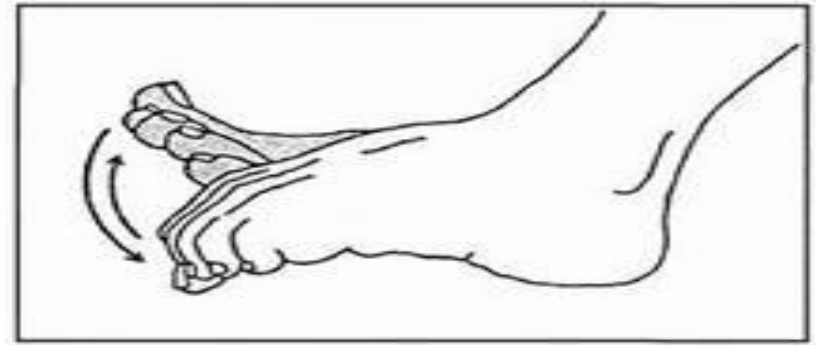
Психологический комфорт – условие жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, ему нет необходимости защищаться.



Советы психолога

Для рук

- Сжать кисти рук в кулак, разжать;
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться



Для ног

- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;
- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение

Упражнения для мышц лица



Для лица

- собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;
- крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

Для спины и плечевого пояса

- Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить

Комплекс упражнений для глаз

1 Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.

Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.



Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье», "Узелок на память" .
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек - пять баллов?..



- **Развивайте** уверенность в себе.
У вас все получится, вы найдете выход.
- **Планируйте** свое будущее независимо от результатов экзаменов.
 - В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться.
- **Научитесь** расслабляться.
- **Обратите** внимание на приметы чрезмерного стресса: потеря аппетита, переедание, бессонницу, головную боль и т.д.
- **Снимайте** напряжение творческими занятиями, спортом.
- Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее, лучше с малознакомым человеком.

Список используемых источников

- Официальный информационный портал ЕГЭ.
- Сайт Института специальной психологии и педагогики им. Рауля Валленберга.
- ЕГЭ. Психологическая подготовка. Белоглинский район
- М.Ю.Чибисова. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. 2009
- Способы организации процесса повторения.
<http://www.uchportal.ru/load/127> (слайд 3)

Активные ссылки на использование изображений

- Images.yandex.ru. Картинки для презентации:
 - <http://2013ege.besaba.com/podg...> (слайд 2);
 - <http://schools.dnevnik.ru/ajaxpages/PaperRead.aspx?id=6058> (слайд 6);
 - <http://www.nmosk-tv.ru/folder10/41695/> (слайд 13);
 - [Рисунок. Утенок «Нипуха тебе, ни пера!»](http://www.greenmama.ru/nid/1322020/)
<http://www.greenmama.ru/nid/1322020/> (слайд 14);
 - <http://www.fund-intent.ru/Article/Show/1077> (7 слайд)
 - Рисунок. Упражнения для мышц лица.
<http://gost-obrazes.ru/skachat-besplatno-relaksatsiya-prezentatsiya.html> (слайд 8)