

# Психолого-педагогическое сопровождение ГИА



Подготовил:  
социальный педагог

ОУ «ООШ с. Бобровка Красноармейского района Саратовской области»

Власенко Анна Ефимовна

# Памятка

## ВЫПУСКНИКАМ

### *Дорогие выпускники!*

*В период подготовки и сдачи экзаменов человек затрачивает большое количество сил, энергии и здоровья. Для того, чтобы эффективно подготовиться и сдать экзамены, прежде всего, необходимо иметь прочные знания по предметам, но не менее важно уметь запоминать текст, регулировать собственную работоспособность, справляться с тревогой. Поэтому в период подготовки к экзаменам и в процессе сдачи экзаменов важно правильно себя психологически настроить. Надеемся, что предложенные рекомендации помогут вам успешно сдать экзамены и уверенно идти дальше по дороге жизни!*

## Подготовка к экзамену:

- Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.
- Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения и усталости.



- *Подготовьте рабочее место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.*
- *Организируйте свое временное пространство и составьте план занятий. Определите время биологической активности, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.*



- *Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.*
- *Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов.*
- *Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.*
- *Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.*



## Накануне экзамена

*Часто считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной последней перед ним ночи.*



*Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.*

## Во время экзамена

- *В антистрессовых целях, чтобы снизить волнение и сконцентрировать внимание, полезно выпить три глотка воды, сосчитать до 10.*
- *Пробегите глазами весь экзаменационный материал, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, обратите внимание, нет ли опечаток или плохо пропечатанных листов. Сосредоточьтесь. Внимательно читайте вопросы и задания до конца, чтобы правильно понять их смысл.*
- *Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.*

- *Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в экзаменационном материале всегда найдутся вопросы, с которыми Вы справитесь.*
- *Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами вопросе, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.*





*Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.*

*Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*



# *Подготовка к ГИА – твоя тренировка к самостоятельной жизни!*

*Независимо от результатов ГИА, подготовка к ним готовит тебя заодно и к любым другим трудным жизненным ситуациям, когда надо преодолевать себя, решать, самому (-ой) организовывать свой успех.*



# Памятка родителям

*Роль родителей в профилактике предэкзаменационного стресса обучающихся трудно переоценить и заключается она, во-первых, в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности, во-вторых, - во внешнем контроле за процессом подготовки и создании благоприятных повседневных условий, режимом занятий и отдыха, а также обеспечении полноценного питания.*

*Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте? Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями.*

- ✓ *Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.*
- ✓ *Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате экзамена.*
- ✓ *Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.*
- ✓ *Помогите детям распределить темы подготовки по дням.*
- ✓ *Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.*

*Часто обучающиеся при подготовке к экзаменам стремятся к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник – это нецелесообразно. Полезно структурировать материал за счет выделения существенной информации и составления плана ответа, связывать запоминаемый материал с примерами из жизненного опыта, стараться понять прочитанный материал. Запоминанию способствуют также выписки из прочитанного, составление схем, опорных сигналов.*

*Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.*



- ✓ *Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Чтобы у ребенка не было переутомления необходимо через каждые 40 минут занятий делать перерывы на 10-15 минут. Во время отдыха можно послушать приятную музыку, потанцевать, принять контрастный душ, ванну, помыть посуду (движение и вода снимают мышечное напряжение).*
- ✓ *Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.*



✓ Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться. Сон во время подготовки и сдачи экзаменов рекомендуется не менее 8-9 часов. Обязательны прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями. Полезны занятия плаванием, фитнесом в тренажерном зале.

✓ Не критикуйте ребёнка после экзамена.

✓ Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий.



# Успешный

# сдачи экзаменов!

