

Психологические особенности подготовка к ГИА,

Или как грамотно использовать время и концентрироваться тогда, когда не хочется, но очень надо (слайд 1).

Слайд 2. Находим слова, характеризующие эмоциональное состояние человека на экзамене.

Слайд. 3. В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение.

Обратимся к словарю.

Даль: «Экзамен – лат.испытанье... Экзаменовать кого, пытаться, испытывать, расспрашивая узнавать степень сведений его».

Ожегов С.И. уточняет: «Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету».

В школьной реальности экзамен – это оценка конечного результата, анализ соответствия уровня развития выпускников образовательному стандарту. В современном российском образовании для этих целей используют форму ОГЭ /ЕГЭ.

Согласно определению Рособрнадзора ОГЭ/ЕГЭ – это форма государственного контроля знаний, которая позволяет определить соответствие актуальных знаний выпускника федеральному образовательному стандарту.

Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Слайд. 4. Сравним два синквейна.

	
СОБЫТИЕ	СОБЫТИЕ
<ul style="list-style-type: none">• страшное, серьезное;• напрягает, пугает, раздражает;• отнимает много сил и времени;• проблема.	<ul style="list-style-type: none">• ответственное, серьезное;• напрягает, волнует, стимулирует;• вдохновляет на достижение успеха;• праздник.
	

Причиной этому является в первую очередь личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации.

Слайд. 5. «Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней».
(Стинслав Ежи Лец, мыслитель)

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.

Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышения личностной самооценки.

Слайд. 6. Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам.

Например: 1. Сдать ОГЭ на удовлетворительно и получить аттестат об образовании с первого раза.

2. Набрать определенное количество баллов.

3. Показать максимум своих знаний.

4. Доказать родителям, что я способен сдать ОГЭ.

5. Не подвести свои надежды на будущее.

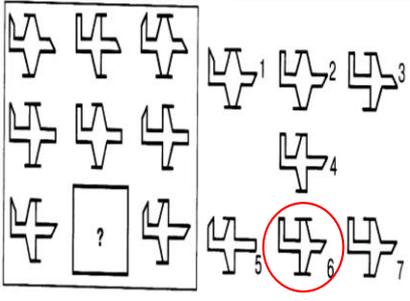
Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

Слайд. 7. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо большего, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Утомились? Взбодримся!

Задание 1



Задание 2

На каком рисунке треугольников больше?

а)  **7**

б)  **7**

Слайд. 8.

Слайд. 9. Упражнения на саморегуляцию.

1. **«Слоненок».** Представьте, что вы лежите на солнышке и загораете. А теперь из-за кустов выбегает слоненок и бежит прямо на вас. Чтобы он вас не задел, напрягите живот сильно-сильно, как только можете. Еще сильнее, еще интенсивнее работают мышцы живота. А теперь можно расслабиться, потому что слоненок пробежал мимо. Обратите внимание на приятное расслабление, которое возникает в теле после напряжения. Каким тяжелым и теплым кажется тело... 3 раза.
2. **«Жмурки».** Вам нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче, сильнее сжимайте веки... Но вот солнце уходит, и лицо можно расслабить... 3 раза.

Слайд. 10.



Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Слайд. 11. Подготовка к экзамену требует достаточно много усилий, но она не должна занимать все свободное время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную.

Можно отвлечься от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

Чередование интеллектуальных нагрузок и отдыха

Однообразная работа – не более **50 минут**.



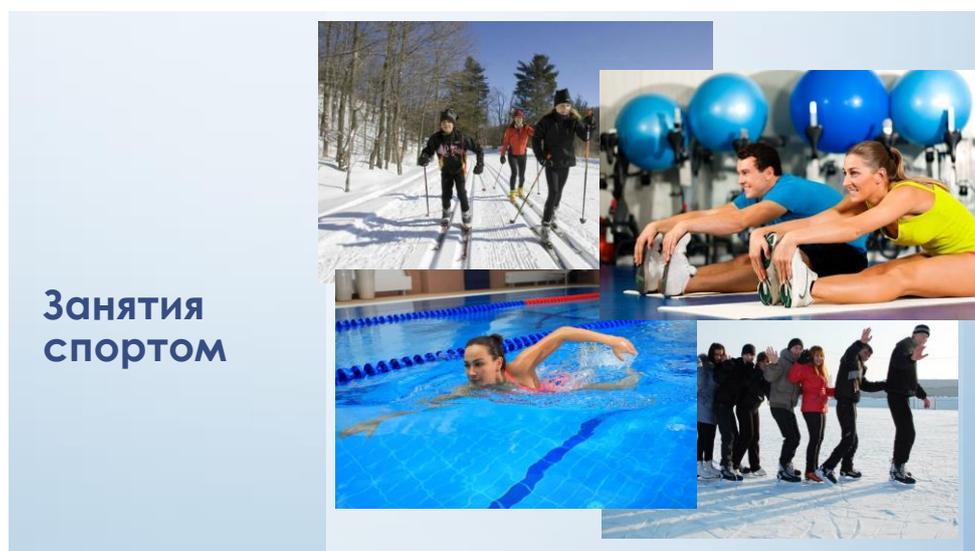
Слайд. 12. Больше жидкости! Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить (простую или минеральную воду, зеленый чай).

Слайд. 13. Здоровый сон – бодрость, оптимизм. Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.



Слайд. 14.

Слайд. 15.



Слайд. 16. Секреты запоминания информации



Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа.

Слайд. 17. Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, на свежую голову.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Слайд. 18.

В любой жизненной ситуации оценивай себя как удачливую, всеми любимую и уважаемую человека, сообщай об этом миру, и в первую очередь себе