

Как подготовиться к ГИА? (советы психолога)

Уважаемые выпускники!

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдать ГИА.

Часто говорят, что экзамен - это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена - это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена - это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании невозможно сформировать в короткое время.

Главное - без паники!

Форма тестирования, в которой проводится государственная итоговая аттестация, даёт Вам целый ряд преимуществ, прекрасную возможность систематизировать и показать знания, полученные в школе за годы обучения. Прделанная вами работа по подготовке к экзамену, не будет зависеть ни от каких побочных обстоятельств - только от четкого и правильного ответа на четко сформулированные вопросы. Воспользуйтесь этой возможностью по максимуму, покажите всё, на что Вы способны!

Предлагаем Вам ряд советов по подготовке к экзаменам, о том, как вести себя накануне экзамена.

Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.

Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло; постарайся одеться так, чтоб тебе было комфортно.

Желаем Вам успехов!!!