



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Талицкая средняя общеобразовательная школа № 55»

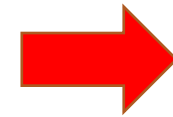
# **«Экзамен – установка на успех»**

Педагог – психолог:  
Ляпина Анастасия Александровна



# Что с нами происходит во время стресса?

- Для нашего мозга любая неприятная ситуация воспринимается как стрессовая. Включаются эмоции: тревога, страх, злость, стыд.
- Учеными доказано, что при стрессе начинает страдать мыслительная и творческая деятельность: ухудшается память, внимание, мышление.



Используй техники дыхания, релаксации и медитации для снятия напряжения и повышения концентрации.

Физическая активность, здоровый сон и правильное питание также могут помочь справиться со стрессом.

## Как распределить время на экзамене, чтобы успешно пройти ГИА



**1 Сосредоточься.** После того как ты заполнил бланки и внимательно проверил все материалы, сосредоточься и забудь про окружающих. Для тебя должен существовать только текст задания и время, чтобы выполнить тест.

**2 Торопись не спеша.** Ограничение времени не должно влиять на качество ответов. Перед тем как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял задание.

**3 Начни с легкого.** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты уверен и не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

**4 Пропускай.** Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. К трудным и непонятным заданиям сможешь вернуться позже.

**5 Читай задание до конца.** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

**6 Думай только о текущем задании.** Будь внимателен, если задания требуют работы с одним текстом. Перечитай вопрос несколько раз, чтобы определить верную постановку задачи.

**7 Исключай.** 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.

**8 Проявляй осторожность.** Убери все шпаргалки, даже если принес. Они тебя будут только отвлекать. Организаторы экзамена ведут видеозапись, которая хранится до 1 марта следующего года. Видео будет доказательством, если удалят со шпаргалкой из аудитории.

**9 Используй черновик.** Он поможет тебе спокойно решить задания и найти правильный ответ. Помни о том, что за 30 минут до окончания экзамена нужно успеть ответы переписать в бланк.

**10 Проверь.** Оставь время для проверки своей работы, чтобы хотя бы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• Сдадим ОГЭ успешно!

# Рекомендации по заучиванию материала

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



•Сдадим ОГЭ успешно!

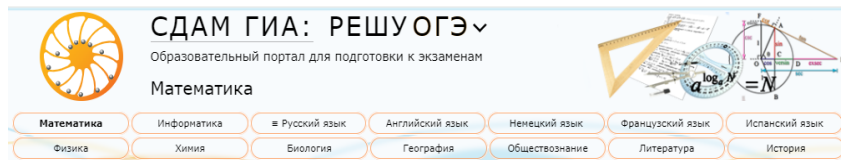
# Как развить в себе адекватные амбиции?

Амбиции - это когда идёшь на экзамен по математике, думаешь, что знаешь на 2, а когда ставят 4, возмущаешься, почему не 5.

- Амбициозный человек никогда не останавливается, он постоянно находится в процессе самосовершенствования и саморазвития.
- Лёгкий путь ему незнаком, он предпочитает цели посложнее.
- Выкладываться по-максимуму — основной принцип амбициозных людей.
- Амбициозными людьми не рождаются, ими становятся.
- Первый шаг навстречу — не опускать руки при виде сложных дел, искоренить из своей головы сомнения, забыть фразу «я не смогу».
- Лучше воспользуйся очередным приливом сил и продумай план воплощения задумки.
- Общайся с амбициозными людьми, перенимай их модель поведения. Верь в себя, всё обязательно получится!

• Сдадим ОГЭ успешно!

# Полезные ссылки



Методика изучения психологической готовности выпускников к сдаче экзаменов

•Сдадим ОГЭ успешно!

## Матрицу Эйзенхауэра

|          | СРОЧНО | НЕ СРОЧНО |
|----------|--------|-----------|
| ВАЖНО    | A      | B         |
| НЕ ВАЖНО | C      | D         |

### **Квадрат А: важные и срочные дела**

В этот квадрат следует записывать такие дела, как:

- дела, невыполнение которых отрицательно сказывается на достижении поставленных целей
- дела, невыполнение которых может стать причиной затруднений и неприятностей
- дела, которые имеют отношение к здоровью

### **Квадрат В: важные, но не срочные дела**

Включать в квадрант В все текущие дела, связанные с основной деятельностью, планирование и анализ работы, учебные и спортивные занятия, соблюдение оптимального графика и режима питания.

*Следует помнить*, что если дела, находящиеся в квадрате В, не выполняются своевременно, то они могут попасть в квадрат А, став ещё более важными и требующими скорейшего выполнения.

### **Квадрант С: срочные, но не важные дела**

Дела, которые находятся в этом квадрате, по большей части являются отвлекающими и нисколько не приближающими человека к намеченным результатам. К делам квадрата С можно отнести, к примеру, навязанные кем-либо со стороны встречи, празднования дней рождения не очень близких людей, внезапно возникшие хлопоты по дому.

### **Квадрант D: не срочные и не важные дела**

Задачи, относящиеся к последнему квадрату, не приносят совсем никакой пользы. Во многих случаях полезно не только заниматься ими в последнюю очередь, но и не заниматься ими вообще.

•Сдадим ОГЭ успешно!



# Какие важные навыки помогут при сдаче экзамена?

- «Управление временем»;
- Понимание инструкции;
- Внимательность;
- Приобретение теоретические знания
- Концентрироваться и быть продуктивным

# Роль родителей – помощь в подготовке к экзаменам



- Опирайтесь на сильные стороны ребенка **КТО МОЛОДЕЦ?**



Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах



- Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку



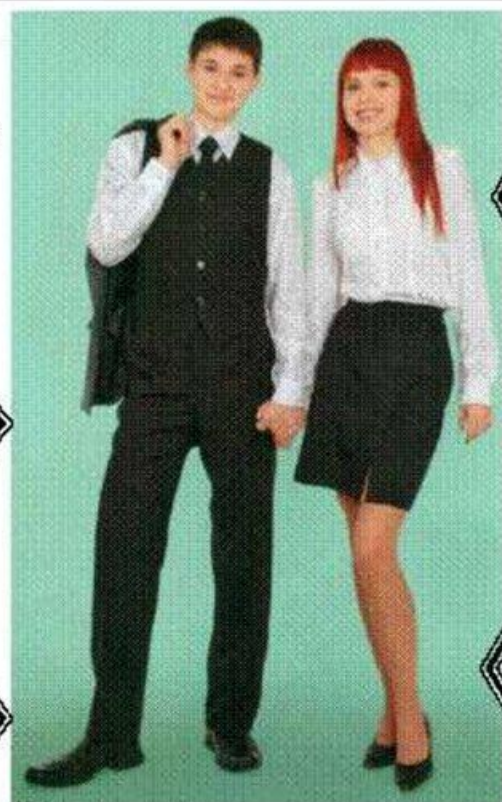
- Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

# Почему они волнуются?

*Сомнение в полноте  
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой  
ситуации*

*Стресс  
ответственности  
перед родителями и  
школой*



*Сомнение в собствен-  
ных способностях: в  
логическом мышле-  
нии, умении анализи-  
ровать, concentra-  
ции и распределении  
внимания*

*Психофизические и  
личностные  
особенности:  
тревожность,  
астеничность,  
неуверенность в себе*

• **ЖЕЛАЮ ВАМ УСПЕХОВ!**