

Психологическая подготовка к ГИА.

Советы выпускникам

Полезные сайты:

<http://www.ege.ru/>

<http://ege.edu22.info/>

<http://www.fipi.ru/>

<http://gia.edu.ru/>

Подготовка к экзаменам:

1. Создай дома комфортную обстановку для занятий.
2. Составь план занятий, в котором четко определи, что ты будешь изучать именно сегодня.
3. Начиная подготовку с того, что тебе наиболее интересно.
4. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
5. Выполнение большого количества опубликованных тестов по предмету ознакомят тебя с конструкциями тестируемых заданий.
6. Никогда не думай о том, что не справишься с заданием.
7. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена:

С вечера соверши прогулку. Выспись как можно лучше.

Перед началом экзамена:

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время экзамена:



- *Сосредоточься!* После заполнения бланков постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
- *Торопись не спеши!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов.
- *Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм.

· *Пропускай* трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

· *Читай* задания до конца!

· *Думай* только о текущем задании, которое ты выполняешь в данный момент!

· *Исключай!* Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на

одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи .

· *Проверь!* Оставь время для проверки своей работы.

· *Угадывай!* Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять!

· *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.