



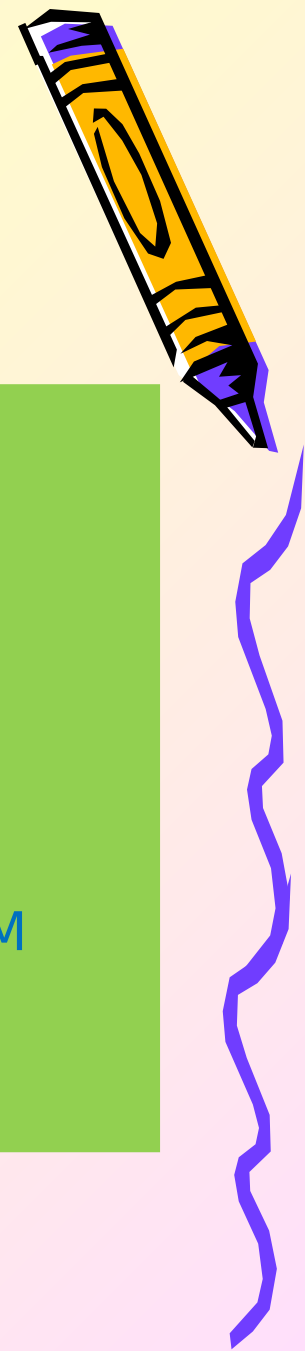
# Психологическая подготовка учащихся 9 классов к экзаменам



/РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА  
УЧАЩИМСЯ 9 КЛАССОВ/



# ЭТАПЫ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕННАМ



- ПЛАНИРОВАТЬ СВОЮ РАБОТУ
- НАУЧИТЬСЯ ИДТИ К СВОЕЙ ЦЕЛИ
- ВЕРИТЬ В СЕБЯ, СВОИ СИЛЫ
- УМЕТЬ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ
- ТРЕНИРОВАТЬ СВОЮ ВОЛЮ
- УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ПСИХИЧЕСКИМ СОСТОЯНИЕМ
- ПОЗИТИВНО НАСТРОИТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ



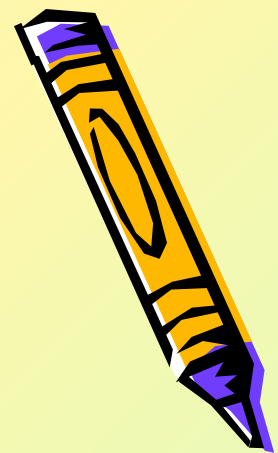
**Наиболее значимые  
психологические  
качества, которые  
требуются в процессе  
сдачи экзаменов**



- ❑ высокая мобильность, переключаемость;
- ❑ высокий уровень организации деятельности;
- ❑ высокая и устойчивая работоспособность;
- ❑ высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- ❑ четкость и структурированность мышления;
- ❑ сформированность внутреннего плана действий.



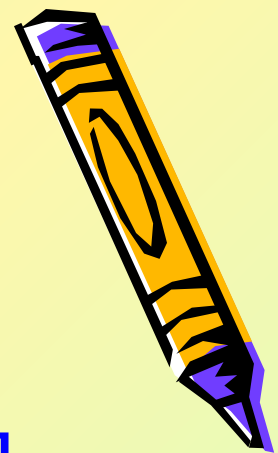
# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- Сначала подготовь место для занятий;
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.



# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- Составь план подготовки. Для начала хорошо определить, кто ты – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», И в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы.

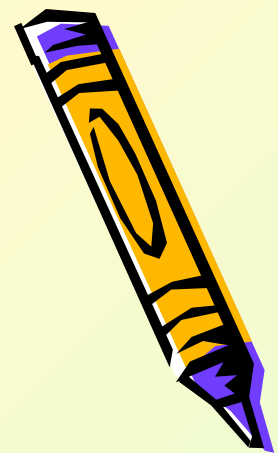


# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- Учти, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания постепенно снижается, а с 17 часов снова медленно растет и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).



# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше интересен и приятен, который ты лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.





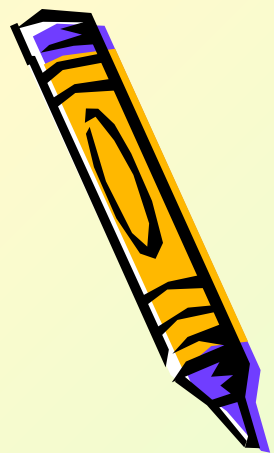
# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- Чередуй занятия и отдых.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.



# Стратегия ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.



# Стратегия деятельности на экзамене

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

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Соблюдай правила поведения на экзамене!* Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом ( опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Сосредоточься!* После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Не бойся!* Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

# Стратегия деятельности на экзамене

- *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.

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.



# Стратегия деятельности на экзамене

- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Думай только о текущем задании!* Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать баллы.

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Исключай!* 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 (что гораздо труднее).

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Запланируй два круга!* Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким (доступным для тебя) заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Проверяй!* Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

# Стратегия деятельности на экзамене

- *Не огорчайся!* Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи!

