

Асекретова Наталия Васильевна

Заместитель директора по УВР ГБОУ СОШ № 512  
Невского района Санкт-Петербурга

Презентация к статье «Психолого-педагогическая  
помощь выпускникам в подготовке к Единому  
государственному экзамену»



# Способы организации процесса повторения

- 1 способ

Использование перерывов при заучивании

- 2 способ: организация рационального повторения

- Прочитать – повторить;
- Повторить через 10-15 минут;
- Повторить через 8-9 часов;

Старайтесь запомнить едиными, целыми по смыслу кусками. Сам кусок можно дробить на более мелкие, но то, что запомнится в один день, обязательно должно быть едино по смыслу, чем-то связаны.



**III способ.**  
**Формула успешного  
повторения ОЧОГ**

**О – ориентировка.** Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

**Ч – чтение.** Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

**О – обзор.** Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г – главное.** Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли. Число повторений должно быть 2-3.

# Во время тестирования

- Пробегайте глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа, пропустите его, чтобы потом вернуться к нему.
- Начните с легкого! Отвечайте на те вопросы, которые не вызывают у вас долгих раздумий.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые не подходят.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.



# КОМФОРТ

## Атмосфера психологического комфорта

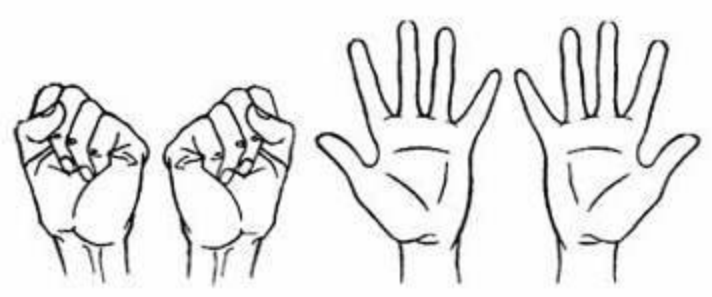


Развивающая      психотерапевтическая      психокоррекционная

**Комфорт** – заимствовано из английского языка, где comfort «поддержка, укрепление» М.Н. Шанский  
Комфорт – условие жизни, пребывания, обстановка, обеспечивающие удобства, спокойствие, уют.

**С.И. Ожегов**

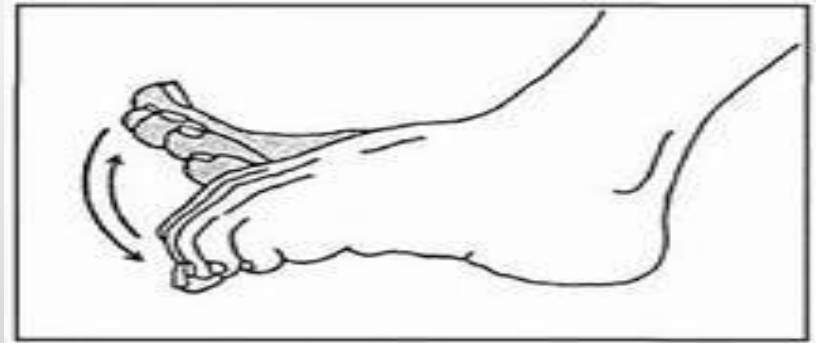
**Психологический комфорт** – условие жизни, при которых ребенок чувствует себя спокойно, ему нет необходимости защищаться.



# Советы психолога

Для рук

- Сжать кисти рук в кулак, разжать;
- Максимально растопырить пальцы рук, расслабиться



Для ног

- Упереться пятками в пол, максимально поднять носки, напрячься, сбросить напряжение;
- Упереться пальцами ног в пол, максимально поднять пятки, напрячься, сбросить напряжение

## Упражнения для мышц лица



Для лица

- собрать губы в одну точку, задержать, расслабиться;
- крепко зажмуриться, подержать, расслабиться

Для спины и плечевого пояса

- Поднять плечи максимально вверх, подержать, опустить



# Комплекс упражнений для глаз

1 Закрывать глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз.

2 Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6.

Повторить 4-5 раз

**3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз.**

**Повторить 3-4 раза.**

**4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх - налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6; затем налево вверх - направо вниз и посмотреть вдаль на счет 1-6.**

**Повторить 4-5 раз.**

**Регулярное проведение упражнений для глаз эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.**



# Приметы, часто дают положительный психологический настрой и дополнительную уверенность.

- В ночь перед экзаменом положить учебник (либо конспект) под подушку. Считается, что так материал запоминается ночью, пока спишь.
- Перед экзаменом завязывать шнурок на запястье "на счастье», "Узелок на память" .
- Класть в туфлю под пятку пятикопеечную монету. Возможно, пять копеек - пять баллов?..



- **Развивайте** уверенность в себе. У вас все получится, вы найдете выход.
- **Планируйте** свое будущее независимо от результатов экзаменов.
  - В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться.
  - **Научитесь** расслабляться.
  - **Обратите** внимание на приметы чрезмерного стресса: потеря аппетита, переедание, бессонницу, головную боль и т.д.
- **Снимайте** напряжение творческими занятиями, спортом.
- Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее, лучше с малознакомым человеком.

# Список используемых источников

- Официальный информационный портал ЕГЭ.
- Сайт Института специальной психологии и педагогики им. Рауля Валленберга.
- ЕГЭ. Психологическая подготовка. Белоглинский район
- М.Ю.Чибисова. Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями. 2009
- Способы организации процесса повторения.  
<http://www.uchportal.ru/load/127> (слайд 3)

## Активные ссылки на использование изображений

- Images.yandex.ru. Картинки для презентации:
  - <http://2013ege.besaba.com/podg...> (слайд 2);
  - <http://schools.dnevnik.ru/ajaxpages/PaperRead.aspx?id=6058> (слайд 6);
  - <http://www.nmosk-tv.ru/folder10/41695/> (слайд 13);
  - Рисунок. Утенок «Нипуха тебе, ни пера!»  
<http://www.greenmama.ru/nid/1322020/> (слайд 14);
  - <http://www.fund-intent.ru/Article/Show/1077> (7 слайд)
  - Рисунок. Упражнения для мышц лица.  
<http://gost-obrazes.ru/skachat-besplatno-relaksatsiya-pr ezentatsiya.html> (слайд 8)