ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ОБУЧАЮЩИХСЯ К ГИА СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ І ЧАСТЬ



СТРАТЕГИЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- -Подготовка рабочего места для занятий.
- -Составление плана подготовки.
- -Приемы осмысленной работы с текстами.
- -Основные принципы подготовки к экзаменам.
- -Гармонизация эмоционального состояния перед экзаменом.



ПОДГОТОВКА РАБОЧЕГО МЕСТА ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

□Сначала подготовь место для занятий. □Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность, создают положительный эмоциональный настрой. Для этого бывает достаточно

картинки или предмета в таких тонах.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ПОДГОТОВКИ

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

ПРИЕМЫ ОСМЫСЛЕННОЙ РАБОТЫ С ТЕКСТАМИ

1. При заучивании необходимого материала используйте раскрытый психологами секрет магической «семерки» (семеро одного не ждут; семь раз отмерь — один раз отрежь и т.д.). Оказывается, таков в среднем объем нашей оперативной памяти. При одновременном восприятии она способна удержать и затем воспроизвести в среднем лишь семь объектов. При этом, семь букв запоминаются не легче, чем семь слов и даже семь фраз.

Следовательно, подлежащий заучиванию материал необходимо разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Кроме того, смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой.

Важно знать, что для запоминания и одного предложения, и одной мысли, в которой заключен смысл двухстраничного текста, требуется сравнительно одинаковый объем памяти.

2. Используйте методы активного запоминания.

- Метод ключевых слов.

Что такое ключевое слово? Это своеобразный «узел», связывающий хранящуюся в памяти информацию с нашим непосредственным сознанием и позволяющий нам ее воспроизвести. Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их. В дальнейшем, если вспомнить эти слова, то вспомнится и вся фраза. Этот метод можно применить и при запоминании больших по объему текстов, составляя цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой.

<u>-Повторение материала по вопросам.</u>

Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

<u>-Приемы зрительной памяти:</u>

- а) мысленно представь предмет, который хочешь запомнить. «Раскрась» его необычным цветом или представь его огромного размера, «поверни» этот предмет и посмотри на него с разных сторон;
- б) запоминание чисел (например, исторических дат). Представь себе, что число, которое вам необходимо запомнить, написано крупным красным шрифтом на белой стене. Заставь эту надпись мигать 15 секунд в вашем воображении.

3. Ознакомьтесь и применяйте следующие приемы работы с запоминаемым материалом.

•*Группировка* — разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям и т. п.).

•Выделение опорных пунктов — фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы к тексту, примеры, шифровые данные, сравнения и т. п.).

•План — совокупность опорных пунктов.

•Классификация - распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.

•Структурирование — установление взаимного расположения частей, составляющих целое.

•Схематизация (построение графических схем) — изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.

•Серийная организация материала — установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.

• Ассоциации — установление связей по сходству, смежности или противоположности.

Возьми текст из школьного учебника и попробуй применить к нему все вышеуказанные приемы

ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

CITODIDID III IIII IIIIDI

- 1. 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. Постепенно вработаешься и дело пойдет.
- 2. Чередуй занятия и отдых.
- 3. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.
- 4. Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем, желательно на бумаге.

- 5. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по предмету, который ты будешь сдавать в форме ЕГЭ и ГИА-9.
- 6. Тренируйся с часами в руках, засекай время выполнения тестов (на задания в части A в среднем должно уходить по 2 минуты на задание).
- 7. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- 8. Оставь один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.

ГАРМОНИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

1. В день экзамена выполните <u>упражнение «Прогулка»,</u> которое позволит вам снять эмоциональное напряжение.

"Вспомните или придумайте место, где вы чувствовали бы себя в безопасности, и вам было бы хорошо и спокойно. Это может быть картина цветущего луга, берег моря, поляны в лесу, освещенной теплым летним солнцем, и т. д. Представьте себе, что вы находитесь именно в этом месте. Ощутите запахи, прислушайтесь к шелесту травы или шуму волн, посмотрите вокруг, прикоснитесь к теплой поверхности песка или шершавому стволу сосны. Постарайтесь представить это как можно более четко, в мельчайших деталях".

2. Сделайте с утра следующие противострессовые упражнения.

Упражнение № 1 «Ха - дыхание"

Исходная поза - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Одновременно с глубоким вдохом (по типу полного дыхания) руки медленно через стороны поднимаются вверх над головой. После этого дыхание задерживается. Затем корпус резко наклоняется вперед, руки сбрасываются вниз перед собой, и одновременно через рот делается массированный выдох. За счёт быстрого и полного выброса воздуха воспроизводится звук "ХА".

Упражнение повторяется 2-3 раза.

Упражнение № 2 «Резкий выдох сидя"

Исходная поза - сидя, корпус выпрямлен, руки на коленях. На медленный вдох руки сцепляются в "замок", выворачиваются ладонями вперёд и вытягиваются над головой. При поднятых руках, высоко оттянутых вверх, осуществляется задержка дыхания. Затем вместе со сбрасыванием напряжения с плеч (корпус наклоняется вперёд, спина сгибается) производится резкий выдох через рот, руки падают на колени.

Упражнение повторяется 2-3 раза.

удачи!

