

Во время тестирования:

▮ Пробежите глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.

▮ Внимательно прочитаете вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.

▮ Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

▮ Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.

▮ Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы

применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание.

▮ 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.

▮ Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

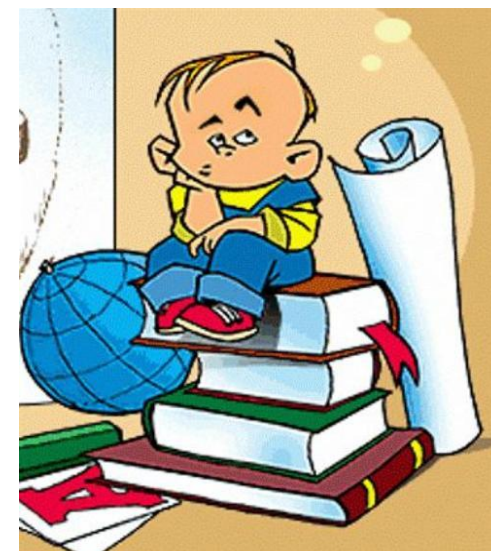
▮ Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

МБОУ СОШ № 16 им. К.И. Недорубова

ГИА



Информация психолога по подготовке к ГИА



Уважаемые учащиеся 9-х классов!

Уже очень скоро Вам предстоит сделать важный и ответственный шаг - сдать ГИА.

Часто говорят, что экзамен - это лотерея. И, конечно, ошибаются. Подготовка и сдача экзамена - это ещё и технология, и даже тайны, порой очень маленькие, но неизменно очень значительные и, несомненно, важные. Но в первую очередь сдача экзамена - это серьезная и большая работа, основательная подготовка.

Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе – это слишком серьезная вещь, которую при всем желании невозможно сформировать в короткое время.

Главное - без паники!

Форма тестирования, в которой проводится Государственная Итоговая Аттестация, даёт Вам целый ряд преимуществ, прекрасную возможность систематизировать и показать знания, полученные в школе за годы обучения. Прделанная вами работа по подготовке к экзамену, не будет зависеть ни от каких побочных обстоятельств - только от четкого и правильного ответа на четко сформулированные вопросы. Воспользуйтесь этой возможностью по максимуму, покажите всё, на что Вы способны!

Предлагаем Вам ряд советов по подготовке к экзаменам, о том, как вести себя накануне экзамена.

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
- Начни с самого трудного — с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
 - Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах

Накануне экзамена

- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло; постарайся одеться так, чтоб тебе было комфортно.

Желаем Вам успехов!!!

