

## ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Выпускники 9-х классов помимо двух обязательных экзаменов (русский язык и математика) должны будут сдать также два предмета по выбору.

Что не забыть на ГИА

**ОБЯЗАТЕЛЬНО**



**РАЗРЕШАЕТСЯ**



### Как проходит экзамен

- Участникам ГИА напоминают правила выполнения экзаменационной работы
- В присутствии участников ГИА вскрывают запечатанные пакеты с экзаменационными
- Участники ГИА заполняют регистрационные поля бланков. Организаторы объявляют о начале экзамена с указанием времени его окончания
- По окончании экзамена в присутствии участников ГИА экзаменационные работы

Участники ГИА могут выходить из аудитории только по уважительной причине в сопровождении одного из организаторов, предварительно сдав бланки ответственного по аудитории, который отмечает в бланке регистрации «факт выхода из аудитории».

### Пересдача экзаменов

Выпускники 9-х классов, получившие на ГИА не более двух неудовлетворительных отметок, могут пересдать эти предметы в традиционной форме. Повторная государственная (итоговая) аттестация проводится до начала нового учебного года.

### Апелляция

Участники ГИА 9 вправе подать апелляцию, как по процедуре проведения экзаменов, так и о несогласии с полученными результатами в конфликтную комиссию.

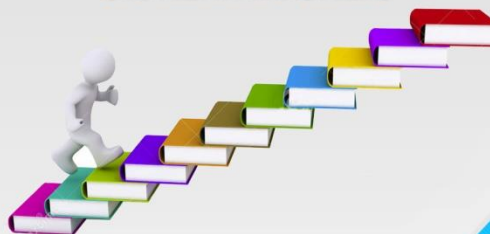
**ПО ПРОЦЕДУРЕ**

Апелляция о нарушении установленного порядка проведения ГИА подается в день проведения экзамена по соответствующему учебному предмету, не покидая ППЭ.

**ПО РЕЗУЛЬТАТАМ**

Апелляция о несогласии с выставленными баллами подается в течение двух рабочих дней со дня объявления результатов ГИА по соответствующему предмету.

## СТУПЕНИ К УСПЕХУ



- 1. НЕ УНЫВАЙ!**  
*УНЫВАЮЩИЙ ОБРЕЧЕН НА НЕУДАЧИ. РАЗВИВАЙ УВЕРЕННОСТЬ В УСПЕХЕ ДЕЛА, ЗА КОТОРОЕ ВЗЯЛСЯ.*
- 2. НЕ БОЙСЯ!**  
*ТРУС ОБРЕЧЕН НА ПОРАЖЕНИЕ.*
- 3. ТРУДИСЬ!**  
*ДРУГОГО ПУТИ К УСПЕХУ НЕТ.*
- 4. ДУМАЙ!**  
*ДУМАЙ ДО ПОСТУПКА, ДУМАЙ, СОВЕРШАЯ ПОСТУПОК, ДУМАЙ ПОСЛЕ ПОСТУПКА.*



ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ АКЦИЯ «ШКОЛЬНЫЙ ПОРТФЕЛЬ ЧЧHELP»  
УРОКИ ПРАКТИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ В ШКОЛЕ

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ГИА



Факультет Психологии и Педагогики  
Алтайского Государственного Университета  
Городской психолого-педагогический центр Потенциал  
при поддержке Комитета по образованию г.Барнаула



Барнаул, 2016



Экзамен - это серьезная проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости, что приводит к экзаменационному стрессу!

Откуда берется экзаменационный стресс?



У стрессового состояния есть четкие симптомы:



- сильное сердцебиение
- повышенная потливость,
- раздражительность
- чувство сильной усталости
- потеря аппетита
- головокружение

Также могут возникать неадекватные эмоциональные всплески, бессонница, мигрени, астматические явления, нарушения пищеварения, общее плохое самочувствие и неспособность расслабиться.

Стресс может вызвать и депрессию, при которой у человека наблюдается резкая смена настроений, ухудшается аппетит и сон, занижается самооценка. Депрессия очень коварна, так как воздействует на мотивацию поступков, затрудняя тем самым подготовку к экзаменам.



## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ ГИА



## ПРЕОДОЛЕВАЕМ ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Увеличить объем знаний помогут рациональные приемы запоминания.

**Мнемотехника** - совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти путём образования ассоциаций (связей).

- 1) запоминание перед сном, в состоянии расслабления, или после сна, отдыха;
- 2) "не в один присест" (здесь большую роль играет повторение через 2-3 дня);
- 3) чередовать восприятие и воспроизведение;
- 4) сенсорная (чувственная) опора – вспомогательные приемы:
  - подчеркивание
  - ассоциирование с предметами
- 5) обусловливание, оно может быть:
  - ситуативное (в одной и той же обстановке)
  - ритмическое (в одном и том же темпе)
  - эмоциональное (музыкальное сопровождение)
- 6) вербализация образов (проговаривание, сравнение);
- 7) версификация (запоминание в стихах);
- 8) криптографирование (перекодирование);
- 9) выделение логических структур (что главное, в чем суть);
- 10) эстетическое (красивое) запоминается лучше;
- 11) дидактический прием (изучили раздел, придумали задачу).



## ПРЕОДОЛЕВАЕМ ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ:

Приемы самонастройки и аутотренинга

Создайте образ ситуации экзамена и, как только появляется волнение, властным приказным тоном произнесите: «Стоп» или «Спокойно».

Неоднократно на протяжении дня повторяйте слово или несколько слов, которые вызывают у вас тревогу: «экзамен», «билет»... до тех пор, пока слово не перестанет ассоциироваться с состоянием тревоги.

Представьте экзамен со всеми нюансами и многократно проиграйте в воображении модель желательного поведения. Таким образом вы сможете снизить силу переживаний и уровень тревоги.

Мысленное перевоплощение. Вживание в образ человека, который имеет все желательные для вас качества.

Интеллектуализация. Стараться реагировать на угрожающую ситуацию безразлично, оценивая ее аналитически, как предмет для изучения или интересное явление.

Включение. Если человек наблюдает и переживает драматические ситуации других людей, более тягостные, чем те, которые волнуют его, он начинает смотреть на собственные трудности по-другому.

## Формулы самовнушения

- простые, краткие утверждения позитивной направленности (без частицы «не»)
- самоприказы (распоряжения, сделанные самому себе)
- самопрограммирование на уверенность, на успокоение или активизацию себя
- мысленное повторение формулы несколько раз:  
"Сегодня у меня все получится, сегодня я буду спокоен, находчив, уверен, я решал задачи и посложнее - решу и эту!"
- самоодобрение (самопоощрение):  
«Молодец! Умница!  
Здорово получилось!»

