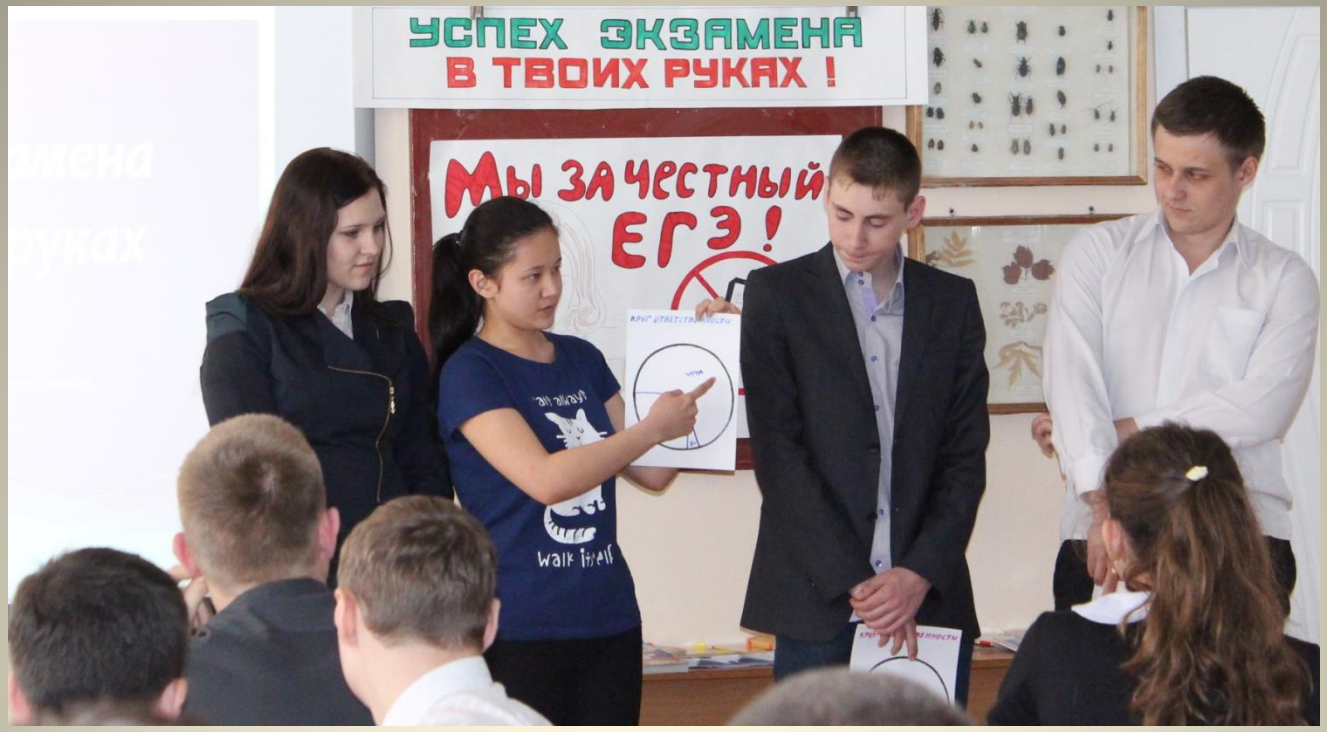


Советы выпускникам

Педагог-психолог –Носкова Н.Н.

Компоненты готовности к ГИА:



Познавательный компонент:

Это знания по предмету в рамках образовательного стандарта. Хороший уровень развития познавательных процессов(память, внимание, мышление). Общеучебные навыки: самоорганизация и самоконтроль, планирование, правильное распределение времени при выполнении тестовых заданий, умение учиться и т.д.



Поведенческий компонент:

Знание и понимание обучающимися особенностей проведения ГИА, знакомство с процедурой ЕГЭ. Навык работы с тестовыми материалами.



Личностный компонент:

. Наличие собственного адекватного мнения об экзамене. Принятие на себя ответственности за подготовку к экзамену и его результат.

- Адекватная самооценка – умение реалистично оценить свои знания, умения, способности.
- Владение способами управления своим эмоциональным состоянием (релаксация).

Эффективные способы снятия психо-эмоционального напряжения:

- Способы, связанные с дыханием
- Способы, связанные со снятием мышечных зажимов «позы уверенности»
- Способы, связанные с использованием мыслей и слов
- Способы, связанные с использованием образов

1. Дыхательные упражнения:

Закрыть глаза и сделать несколько медленных, глубоких вздохов. Такое дыхание успокоит всю вашу нервную систему. Одновременно можно проговорить про себя несколько раз «Я спокоен и расслаблен», или «Я знаю, что смогу это сделать, и сделаю это хорошо»

Самовнушение

Самовнушение похоже на позитивный разговор с самим собой

Подбирается словесная формула (простое утверждение без приставок «не»), которая произносится про себя, либо вслух.

Стоит обратить внимание на текст. Нравится формула или нет. Если чувствуешь себя увереннее, успокаиваешься, значит, формула подобрана правильно. Например:

-Эта ситуация мне по силам. Я полон сил. Я готов к экзамену!

-Я знаю, что меня поддерживают родные!

-Родители любят меня, что бы ни случилось!

-Мне повезет!

-Все хорошо!

-Я знаю, что делать!

-У меня есть план, значит, я все сделаю правильно!

-Все идет по плану!

Правильный режим и умное питание – залог успеха.

В рационе питания должы присутствовать:

1. Рыба и морепродукты.
2. Говядина и другие нежирные сорта мяса.
3. Гречка.
4. Стручковая фасоль.
5. Капуста и другие овощи.
6. Бананы и другие фрукты.
7. Горький шоколад (в небольших количествах)

Исключить: кофе и крепкий чай (Они разрушают витамин В1, что приводит к ослаблению памяти, усталости, слабой концентрации мыслей, неуверенности в себе)

Успеха вам !

У вас всё получится!

