

Во время тестирования

- В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
- В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
- При получении результатов тестирования ты имеешь право, если не согласен с оценкой, подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.



Удачи на экзамене!!!



Притча о лягушатах!

Жили-были маленькие лягушата, которые организовали соревнования по бегу.

Их цель была забраться на вершину башни.

Собралось много зрителей, которые хотели посмотреть на эти соревнования и посмеяться над их участниками...

Соревнования начались...

Правда то, что никто из зрителей не верил, что лягушата смогут забраться на вершину башни.

Слышны были такие реплики:

"Это слишком сложно!"

"Они НИКОГДА не заберутся на вершину!"

"Нет шансов! Башня слишком высокая!"

Маленькие лягушата начали падать. Один за другим...

...За исключением тех, у которых открылось второе дыхание, они прыгали всё выше и выше...

Толпа всё равно кричала "Слишком тяжело!!! Ни один не сможет это сделать!"

Ещё больше лягушат устали и упали...

...Только ОДИН поднимался всё выше и выше...

Тот единственный не поддался!! В конце концов все поддались. За исключением того одного лягушонка, который, приложив все усилия, забрался на вершину!

ТОГДА все лягушата захотели узнать, как ему это удалось? Один участник спросил, как же этому лягушонку, который добрался до вершины, удалось найти в себе силы? ОКАЗЫВАЕТСЯ Победитель был ГЛУХОЙ!!!

Мораль:

Никогда не слушай людей, которые пытаются передать тебе свой пессимизм и негативное настроение...

...они отнимают у тебя твои самые заветные мечты и желания. Те которые ты лелеешь в своём сердце!

Не забывай о силе слов. Верь в себя и в свои силы! ТЫ МОЖЕШЬ!!!

Педагог-психолог Емельянова А.Ю.,
Кабинет №315

МБОУ «СОШ №10»

Психологические
рекомендации
при подготовке
к экзаменам



Нефтеюганск, 2017

У вас впереди ответственный и серьезный этап: ЭКЗАМЕН. Это очень интересно и увлекательно!! Следует заметить, что **даже** если Вы будете сдавать экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь, пожалуйста, с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием. Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.



ВОЗМОЖНО ВСЕ!
ПРОСТО НА НЕВОЗМОЖНОЕ
ТРЕБУЕТСЯ БОЛЬШЕ ВРЕМЕНИ.

Подготовка к экзамену:

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- 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.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки знакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, 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" настроя. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.