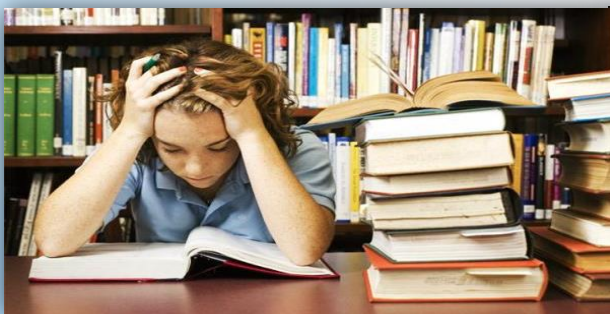


* Психологическое сопровождение учащихся при подготовке к ГИА



Подгурская Л.А., заместитель директора по УВР
Евтюхина Е.Н., педагог-психолог
Хабибрахманова И.Ю., технический редактор



«Экзамены
грядут,

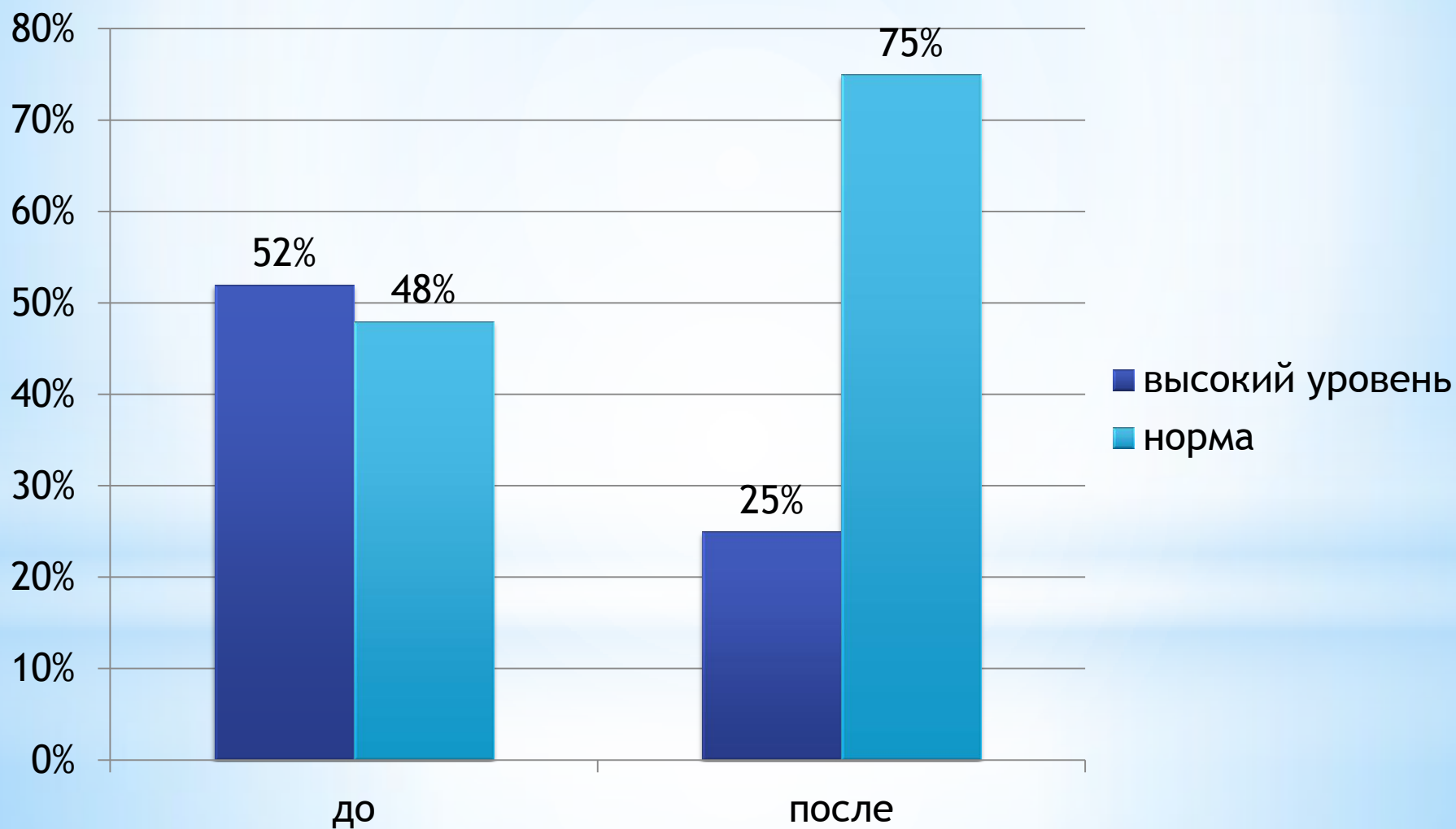


протестует
душа...»





* Исследование уровня тревожности



* Приемы, мобилизирующие интеллектуальные возможности

(умение контролировать свое эмоциональное состояние, снятие
мышечного напряжения и др.)



Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

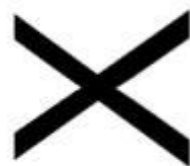


- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.
- В антистрессовых целях воду пьют **за 20 минут до** или **через 30 минут после** еды.
- **Лучше всего подходит минеральная вода**, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.
- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.
- Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.



Прием «Косой крест»

- Нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.
- Во время экзамена целесообразно повесить изображение косого креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.



Зевота – зарядка для мозга!



- Это мнение основано на растущем числе исследований, обнаруживающих тот факт, что **зевота повышает эффективность работы ума.**
- Зевота буквально пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.
- Когда вы зевааете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга.
- Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.
- **Как правильно зевать?** Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3–5 зевков.

Поможет дыхательная гимнастика!

- **Успокаивающее дыхание** – выдох в два раза длиннее вдоха.
- **Мобилизующее дыхание** – вдох в два раза длиннее выдоха.



В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут



* Питание ребенка в период ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **МОРКОВЬ** - особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозге. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АНАНАС** - любимый фрукт театральных и музыкальных звезд. Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве витамина С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасе очень мало калорий (100г. - 56 кал.). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.



Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

- **АВОКАДО** - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **КРЕВЕТКИ** - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).



Продукты, улучшающие **ВНИМАНИЕ**

- **ЛУК РЕПЧАТЫЙ** помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.



Продукты, улучшающие ВНИМАНИЕ

- **ОРЕХИ** особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты).

Укрепляют нервную систему,
стимулируют деятельность мозга.



Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки



- **КАПУСТА** – снимает
нервозность



- **ЛИМОН** – освежает мысли и
облегчает восприятие
информации.



- **ЧЕРНИКА** – способствует
кровообращению мозга.



ВЛИЯНИЕ ПИЩИ НА ЭМОЦИИ



- **ПАПРИКА** – способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



- **КЛУБНИКА** - быстро нейтрализует отрицательные эмоции.



- **БАНАНЫ** содержат серотонин –вещество, необходимое мозгу, чтобы тот просигнализировал: «Вы счастливы».



2014-2015 учебный год

[Буклет "Тренировочное тестирование по математике"](#)

[Рекомендации и советы учащимся, их родителям \(законным представителям\) по психологической подготовке к ГИА-9.](#)

[Психологическое сопровождение](#)

Государственная итоговая аттестация по образовательным программам основного общего образования

Государственная итоговая аттестация выпускников 9-х классов проводится в соответствии со статьей 59 Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» и приказом Минист

Назначение государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация выпускников 9-х классов, завершающая освоение имеющих государственную аккредитацию основных образовательных программ основного общего образования, яв

Формы проведения государственной итоговой аттестации

Государственная итоговая аттестация проводится в форме основного государственного экзамена (далее – ОГЭ) с использованием контрольных измерительных материалов, представляющих собой

Перечень предметов, по которым проводится государственная итоговая аттестация, количество обязательных экзаменов

Государственная итоговая аттестация проводится по 14 учебным предметам. Выпускники 9-х классов сдают два обязательных экзамена – русский язык и математику, так как их результаты влияют на получение вып

По предметам, не включенным в указанный перечень, государственная итоговая аттестация не проводится.

Участники государственной итоговой аттестации

К государственной итоговой аттестации допускаются учащиеся, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план или индивидуальный учебный план, то есть имеющие го

Учащиеся, освоившие образовательную программу основного общего образования в форме семейного образования, а также учащиеся, обучавшиеся по не имеющей государственной аккредитации образо

Кто имеет право на прохождение государственной итоговой аттестации в форме ГВЭ

Право на прохождение государственной итоговой аттестации в форме ГВЭ предоставляется учащимся, которые:

- обучаются в специальных учебно-воспитательных учреждениях закрытого типа и в учреждениях, исполняющих наказание в виде лишения свободы;
- имеют ограниченные возможности здоровья (ОВЗ);
- являются детьми-инвалидами и инвалидами.

Данные категории учащихся имеют право выбрать форму выпускных испытаний – это может ГВЭ и (или) ОГЭ по отдельным предметам по их желанию, то есть допускается сочетание обеих форм государственной ито

Кто освобождается от прохождения государственной итоговой аттестации

ли призерами заключительного этапа всероссийской олимпиады школьников, членами сборных команд Российской Федерации, участвова



*Желаю успеха!



*Источники:

Использована информация с
персонального сайта психолога
Детковской Оксаны Владимировны

<http://detok.org/ege-gia/>