

МБОУ «Базковская СОШ»

# Созвездия!

Педагог-психолог: Элина Васильевна Сердинова

*Психологическая  
подготовка к ГИА*

**Как не потерять  
дыхание в  
экзаменационном  
марафоне и  
увеличить свои  
шансы на успех?**



КЗамеНь! - это работа!



# Начни с систематизации

1. Распредели весь материал для повторения по дням.
2. Распредели материал по степени прочности усвоения и важности
3. Используй текстовыделители разного цвета

**Девиз:**

**"В здоровом теле - здоровый дух!"**

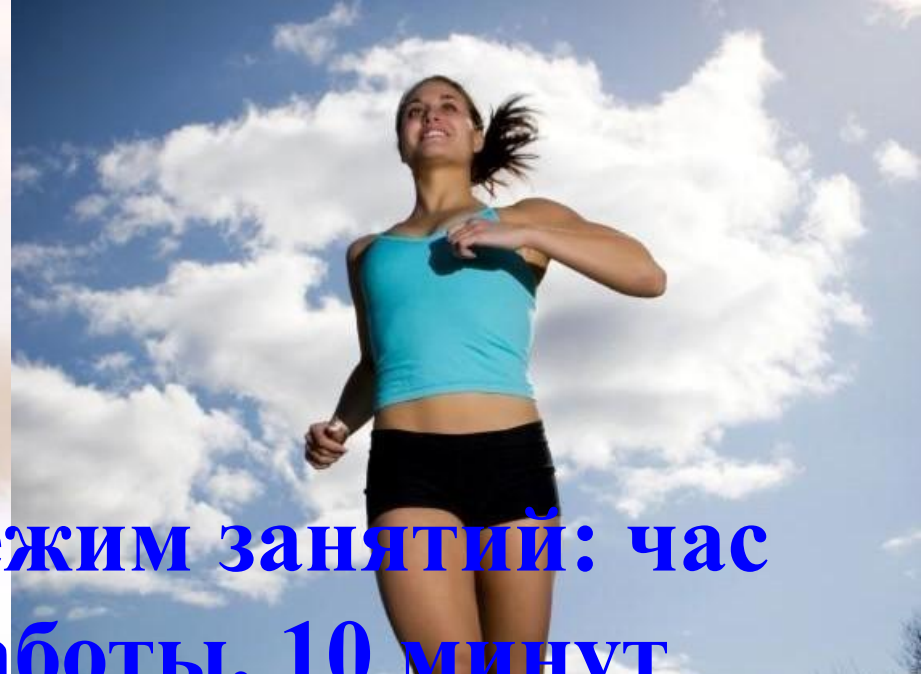
***В здоровом  
теле –  
здоровый  
дух.***



# ***Позаботимся о себе!***



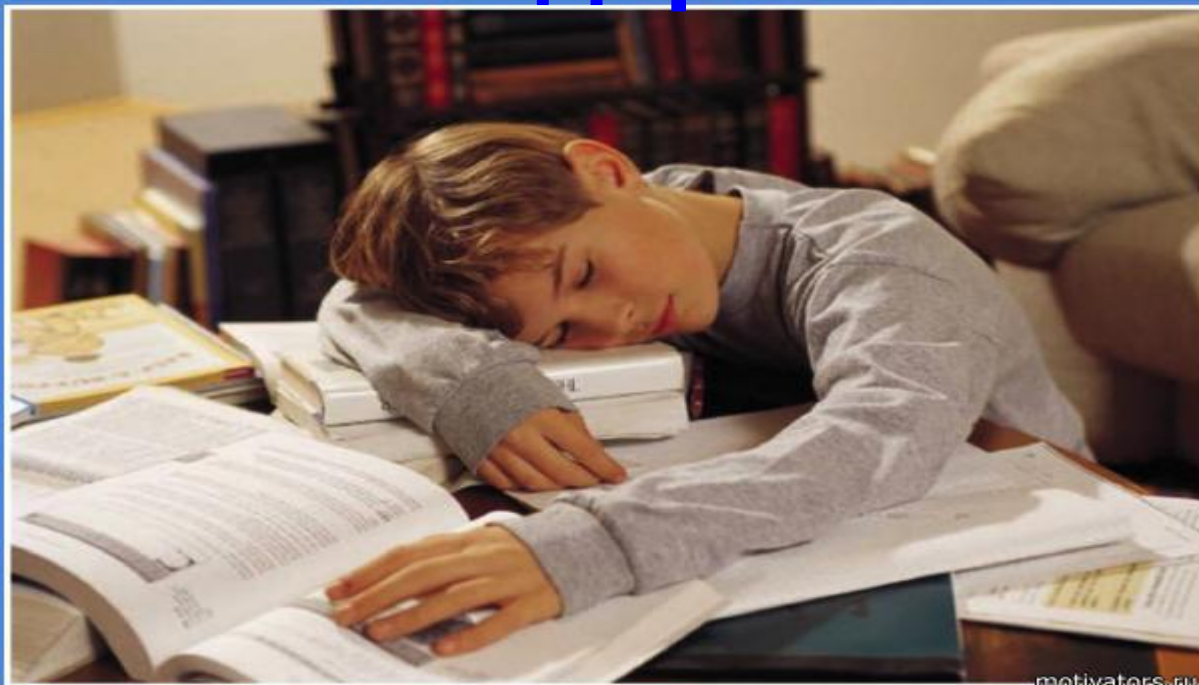
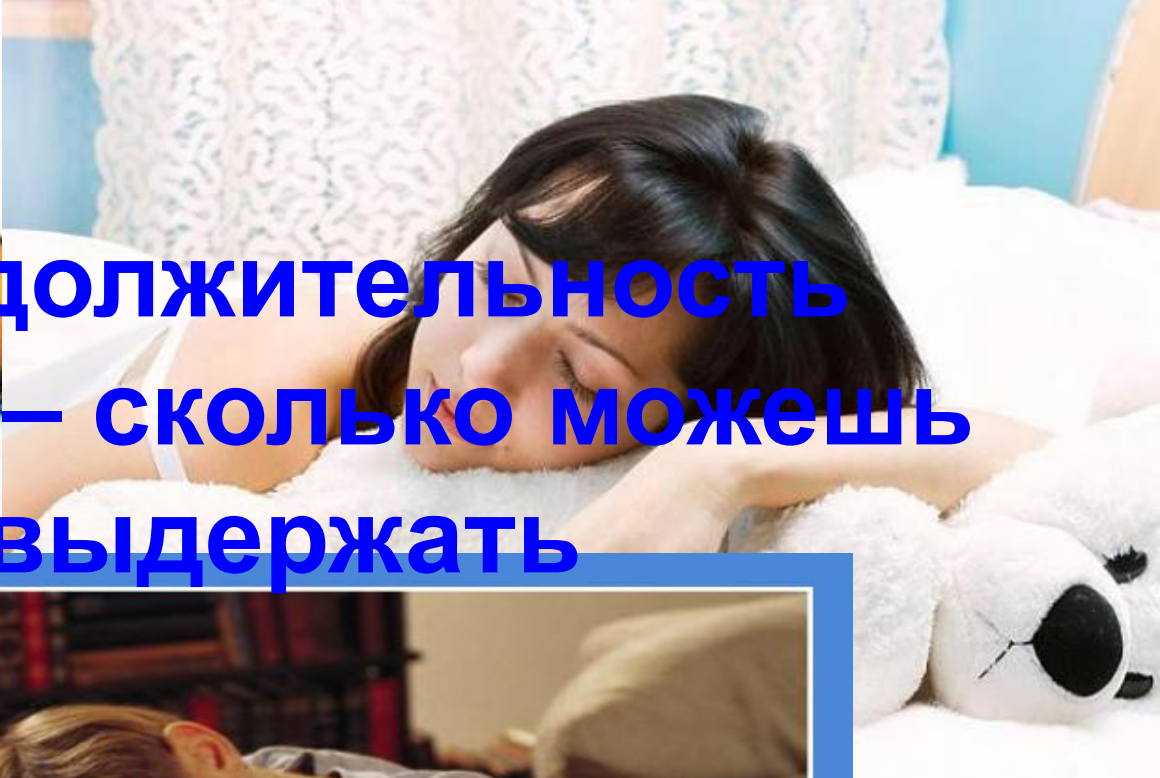
**1. Подготовь рабочее место.  
Создай вокруг себя рабочую  
атмосферу.**



**2. Оптимальный режим занятий: час интенсивной работы, 10 минут отдыха.**



### 3. Продолжительность бдений – сколько можешь выдержать



И снится нам совсем не школа,  
а снится нам девчонка с соседнего двора :)

OPEN.AZ

motivators.ru



4. Я – то, что я ем.



**4. Я – то, что я ем.**

**5. Если ты озабочен  
проблемой лишнего  
веса, на период  
подготовки выброси  
это из головы!**





6. Курить – не только «здоровью вредить», но рисковать своей удачей.

Петя выкуривал 20 сигарет в день, а Коля выкуривает 15 сигарет в день. Вопрос: не настораживает ли Колю, что о Пете упоминается в прошедшем времени?

РАССМЕШЬ МОЗГ

# Заучить рукава

## Задачи

1. Составляй ежедневные планы подготовки
2. Старайся излагать материал на бумаге в виде планов, схем, картинок
3. Прекрати думать о плохом
4. Помни о словарях
5. Обязательно посещай консультации
6. Последние дни, оставшиеся до испытаний, пригодны лишь для повторения материала
7. В день экзамена не стоит что-либо заучивать



А ТЫ ГОТОВИШЬСЯ К ГИА?

Сдал экзамены - гуляй смело!

# У меня

МНЕ ПЕРВАТО  
НА РАДШИ  
ПРЕПАТСТВИЯ

Я НЕ СДАМСЯ

# все получится!!!)

*Дневник Успеха*  
vlog.com/dn... USDEX