

# Рекомендации выпускникам перед сдачей ГИА (Государственная итоговая аттестация)

Подготовила: педагог-психолог  
Междуреченского  
агропромышленного колледжа  
Богданова Ольга  
Александровна



ИНСТИТУТ  
ВОСПИТАНИЯ

институтвоспитания.рф  
#институтвоспитания

Осознай то, что ГИА не свалилась на тебя, «как снег на голову». Ты прошёл достаточную подготовку к ней за весь период обучения в колледже. В этом тебе помогали педагоги, мастера производственного обучения, родители.



Прогуляйся вечером перед экзаменом  
и ложись спать раньше,  
чтобы проснуться отдохнувшим



День проведения ГИА – очень важный для тебя день. У тебя уже есть положительный опыт сдачи экзаменов в прошлом, воспользуйся им.



Волноваться перед экзаменом – это норма.  
Главное, не поддаваться панике  
и настроить себя по принципу  
«Всё проходит, и это пройдёт».



Мобилизуй свое внимание, сконцентрируйся на успешном выполнении всех заданий – это поможет справиться с ситуацией



Полезно перед экзаменом сосредоточиться и расслабиться. Попробуй мысленно вспомнить любимую песню. Вспомни любимый запах и мысленно вдыхай его.





Чтобы успокоиться поможет внутренняя улыбка. Попробуй вспомнить близких людей и улыбнуться им, мысленно сказать что-нибудь доброе им.





Если тебе не сразу удастся сосредоточить внимание, ты отвлекаешься и испытываешь тревожность по поводу ситуации, успокойся, присмотришься - тебя окружают такие же сверстники и педагоги, которые так же, как и ты, заинтересованы в успехе



Представь себе, что твоё эмоциональное напряжение – это огромный шар. В своём воображении проткни этот шар, чтобы он лопнул и представь, как уходит напряжение.



Сначала пробегись глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложные оставь на потом. Это поможет тебе быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих возможностях на все время работы



На экзамене читай все задания до конца.  
Это поможет избежать досадные ошибки.  
Начни отвечать на более лёгкие задания,  
в которых ты не сомневаешься. Это поможет  
успокоиться и войти в рабочий ритм.



Пропускай непонятные задания, которые требуют длительного напряжённого погружения. Не трать время. Скажи себе: «Об этом я подумаю в конце».



Если не можешь сразу найти правильный ответ,  
то исключай то, что явно не подходит. Метод  
исключения выведет тебя на правильный ответ.





Длительная однообразная работа не будет такой сложной и монотонной, если будешь менять умственную работу и двигательную. Простые упражнения на разминание, массаж пальцев руки помогут удерживать концентрацию и внимание.



Чтобы успокоиться используй такие формулы самовнушений: .



*Я уверенно сдам экзамен.*

*Я уверенно и спокойно  
справлюсь с заданиями.*

*Я с хорошим результатом  
пройду все испытания.*

*Я спокойный и выдержанный  
человек.*

*Я должен сделать то-то и то-  
то....*

*Я смогу справиться с заданием.*

Успеха тебе - и в программе укрепления  
себя и на экзамене!

