



Рекомендации психологической службы по подготовке к ГИА

ГБОУ Школа №1507
2019-2020 учебный год

Специальные условия прохождения ГИА

1. Увеличение продолжительности экзамена на 1,5 часа.
2. Организация питания.
3. Проведение медико-профилактических процедур.
4. Организация экзамена на дому (для обучающихся, имеющих медицинские показания для обучения на дому и соответствующие рекомендации ЦПМПК).
5. Предоставление услуг ассистента.
6. Беспрепятственный доступ во все помещения.
7. Использование технических средств с учетом индивидуальных особенностей обучающихся.

Алгоритм прохождения ЦПМПК г. Москвы для получения заключения

1. Сбор необходимых документов.
2. Запись на портале **mos.ru**.
3. Обследование специалистами ЦПМПК.
4. Взаимодействие с родителями специалистов ЦПМПК.
5. Получение заключения ЦПМПК.
6. Предоставление заключения в школу.

Документы, необходимые для прохождения ЦПМПК г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)

1. Медицинское заключение о состоянии здоровья (приложение 3 к приказу Департамента здравоохранения г. Москвы от 01.04.2013 г. № 297) с рекомендациями о создании специальных условий при сдаче ГИА в 2018-2019 учебном году - оригинал:

- выданный учреждением Департамента здравоохранения г. Москвы (ДЗМ);
- обязательные атрибуты - штамп и круглая печать учреждения здравоохранения ДЗМ.

**Документы, необходимые для прохождения ЦПМПК
г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по
проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)**

2. Для детей-инвалидов, инвалидов:

- справка бюро МСЭ (медико-социальной экспертизы),
- ИПР (индивидуальная программа реабилитации - документ, который описывает комплекс мер по реабилитации инвалида) – оригинал и копия.

**Документы, необходимые для прохождения ЦШМПК
г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по
проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)**

**3. Документы, удостоверяющие личность ребенка и его
родителя (законного представителя):**

- свидетельство о рождении ребенка – оригинал и копия;
- паспорт ребенка (при наличии) – оригинал и копия;
- паспорт родителя (законного представителя) –
оригинал и копия.

**Документы, необходимые для прохождения ЦПМПК
г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по
проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)**

**4. Заключение ЦПМПК (Центральной
психолого-медико-педагогической комиссии)
г. Москвы о результатах ранее проведенного
обследования ребенка (при наличии) – копия.**

**Документы, необходимые для прохождения ЦПМПК
г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по
проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)**

5. Характеристика обучающегося, выданная образовательной организацией.

6. Заявление на участие в итоговом сочинении (изложении), ГИА выпускника (копия, заверенная в образовательной организации).

**Документы, необходимые для прохождения ЦПМПК
г. Москвы с целью подготовки рекомендаций по
проведению ГИА, итогового сочинения (изложения)**

**Для обучающихся по очно-заочной форме на дому
необходимо дополнительно предоставить:**

- медицинское заключение о состоянии здоровья (приложение 3 к приказу Департамента здравоохранений г. Москвы от 01.04.2013 г. № 297) с рекомендациями об обучении на дому в 2018-2019 учебном году (копия, заверенная в образовательной организации);
- приказ о переводе на очно-заочную форму обучения на дому (копия, заверенная в образовательной организации).

Региональный центр обработки информации города Москвы

<http://rcoi.mcko.ru>

Поиск по тегу «Специальные условия»

в разделах ГИА-9 ОГЭ/ГВЭ

И ГИА-11 ЕГЭ/ГВЭ

Подробная информация:

Телефон: 8 (499) 653-94-50

Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия города Москвы

Запись на портале mos.ru

Подробная информация:

Телефон: 8 (499) 322-34-30

<https://gppc.ru/work/path/>

Раздел «Образование для лиц с особыми образовательными
потребностями»»

http://mcko.ru/pages/vzaim_mskobr

Раздел «Родителям/ЦПМПК»

Городской психолого-педагогический центр

<https://gppc.ru/info/parent/oge-i-ege/>

Раздел «Информация/Родителям»

Единая справочная ГППЦ: 8 (495) 730-21-93

Территориальное отделение «Коньково»

ул. Генерала Антонова, д.5 А

Как подготовиться к экзамену

Подготовить место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Составить план занятий. Для "совы" или "жаворонка" важно правильно использовать часы максимальной активности. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

Начинать следует с самого трудного. Однако, если в рабочий ритм войти сложно, можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.

Чередуйте занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге, наглядно.

Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по предмету. Эти тренировки ознакомят с конструкциями тестовых заданий. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, всегда мысленно рисуйте себе картину успеха, триумфа, достижения поставленной цели.

Один день перед экзаменом нужно оставить на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Профилактика экзаменационного стресса

Первое. Научитесь сбрасывать напряжение - мгновенно расслабляться. Для этого надо овладеть навыками аутотренинга, с которыми вы можете познакомиться в многочисленных пособиях.

Второе. Давайте отдых своей нервной системе. Запомните: хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает. Лучший отдых для нервной системы - сон, в том числе и кратковременный дневной (от 5 до 30 минут). Попробуйте вместо традиционной чашки кофе практиковать полудрему, легкий сон.

Третье. Вытесняйте неприятные эмоции, заменяя их приятными. К.С. Станиславский утверждал, что чувствам нельзя приказать, но чувство можно «выманить». Техника «выманивания» может быть разнообразной. Например, попытайтесь усилием воли переключить внимание и мышление на предметы, которые обычно вызывают у вас положительные эмоции.

Важным резервом в стабилизации своего эмоционального состояния у любого человека является **совершенствование дыхания**. В дыхательной гимнастике существуют понятия успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающим будет такое дыхание, при котором выдох почти в два раза длиннее вдоха. При мобилизующем - после вдоха задерживается дыхание. Успокаивающее дыхание полезно использовать для того, чтобы погасить избыточное возбуждение.

В случае сильного нервного напряжения перед началом экзамена нужно сделать вдох и затем глубокий выдох - вдвое длиннее вдоха. Такой способ ритмичного дыхания поможет снять не только «предстартовое» волнение, но и напряжение после стресса, поможет расслабиться перед сном.

Небольшим и простым приемом **саморегуляции** эмоционального состояния может послужить способ «сосчитать до десяти, прежде чем начать действовать».

Алгоритм выполнения теста

Возможная эффективная тактика выполнения тестирования

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прожил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающего. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как записать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знаниях которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай!

Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллы только потому, что ты не дошел до «своих заданий», а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

Думай только о текущем задании!

Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай!

Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволит в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени: пройти по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

Проверь!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Угадывай!

Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует довериться! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

Не огорчайся!

Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

ГБОУ Школа № 1507 г. Москвы

<http://gym1507uz.mskobr.ru>

Материалы по тэгам «Психологическая подготовка», «Центр социально-психолого-логопедического сопровождения»

Руководитель ЦСПЛСД: Дегтярева Ольга Леонидовна

+7 (926) 316-91-96 olga001971_2011@mail.ru

Психолог ОШО 865: Маргарита Юрьевна Каракаева

+7 (903) 718-68-30 marart@bk.ru

Психолог ОШО 1507, 930: Анна Владимировна Литвинцева

+7 (905) 520-97-79 liann@bk.ru

ГБОУ Школа № 1507 г. Москвы

**Центр социально-психолого-логопедического
сопровождения детей**

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Москва

2019 год