

Рекомендации по подготовке к ЕГЭ

Психологическая поддержка выпускников, участвующих в Едином государственном экзамене(Памятка для родителей)

Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей - тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребёнка.

Чем вы можете помочь ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Вы можете: Собрать информацию о процессе проведения ЕГЭ, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.

- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы: откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку; если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Участвовать в подготовке к ЕГЭ: Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.
- Вместе составьте план подготовки. Вместе определите, "жаворонок" выпускник или "сова". Если "жаворонок" - основная подготовка проводится днём, если "сова" - вечером.
- Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ).
- Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.

- Организовать режим (именно Вы можете помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).
- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он ляжет спать вовремя.

Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Как подготовиться к экзаменам и сдать их? (Памятка для выпускников)

Подготовка к экзамену: Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради 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, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать, какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего.
- Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.
- Возможно, постепенно ты войдешь в рабочий ритм, и дело пойдёт.
- 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. Планы полезны и потому, что их удобно использовать при кратком повторении материала.

- Готовясь к экзаменам, никогда не думай, 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 одной последней перед ним ночи.
- Это не правильно.
- Ты уже устал, и не надо себя переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, погуляй.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
- В школу перед экзаменом ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до его начала.
- При себе нужно иметь несколько (про запас) гелиевых ручек с черными чернилами.

Во время экзамена

- В начале вам сообщат необходимую информацию.
- Будь внимателен! Сосредоточься!
- Постарайся на время забыть про окружающих.
- Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена.
- Торопись не спеша!
- Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество твоей работы.
- Начни с легкого! Начни решения тех задач (ответа на те вопросы), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливайся 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 будет направлена на более трудные вопросы.
- Читай вопросы и задания до конца!
- Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи "по первым словам" и достраиваешь

концовку в собственном воображении.

- Это верный способ совершить досадные ошибки в самых лёгких задачах.

- Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведённого времени пройти по лёгким вопросам (задачам) ("первый круг"), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале 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 доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

- Не паникуй! Самое главное - успокоиться и сосредоточиться, и тогда успех не заставит себя ждать!

Дорогие наши выпускники! Желаем удачи!!!