

Рекомендации родителям, учителям и ученикам по подготовке к ЕГЭ.

Экзамены представляют собой нелегкую, но неизбежную часть нашей жизни. Одни воспринимают экзамены достаточно легко и идут на экзамены уверенные в успехе. У других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и иногда лишь при мысли о нем испытывают состояние страха, неуверенности в себе и тревоги. Эти состояния называются экзаменационной или тестовой тревожностью.

Родителям, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка, избегать подчеркивания промахов ребенка.
2. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
3. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
4. Не повышать тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
5. Подбадривать детей, хвалить их за то, что они делают хорошо.
6. Наблюдать за самочувствием ребенка. Никто, кроме родителей, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Необходимо контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок (ребенок обязательно должен чередовать занятия с отдыхом).
7. Обеспечить дома удобное место для занятий (чтобы никто из домашних не мешал).
8. Обратит внимание на питание ребенка (во время интенсивного

умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и другие, стимулируют работу головного мозга).

9. Помогать детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомить ребенка с методикой подготовки к экзаменам: не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала, сделать краткие схемы, выписки, таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану, основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой).

10. Подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям необходимо приучать ориентироваться во времени, распределять время.

11. Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

12. Посоветовать детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам дети уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

Рекомендации учителям, готовящим детей к ЕГЭ

1. Сосредотачиваться на позитивных сторонах и преимуществах

учащегося с целью укрепления его самооценки.

2. Помогать подростку поверить в себя и свои способности.

3. Помогать избежать ошибок.

4. Поддерживать выпускника при неудачах.

5. Подробно рассказать выпускникам, как будет проходить Единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена.

6. Приложить усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку.

7. Учитывать во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизиологические особенности выпускников.

8. Не нагнетать обстановку.

Рекомендации учащимся.

Следует выделить три основных этапа экзамена:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

Подготовка к экзамену

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

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

3. Составить план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще («немного позанимаюсь»), а какие именно разделы и темы.

4. Начинать с самого трудного, но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен.

5. Чередовать занятия и отдых (40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ).

6. Не 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 легко использовать при кратком повторении материала.

7. Выполнять как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят с конструкциями тестовых заданий.

8. Тренироваться с секундомером в руках, засекают время выполнения тестов.

9. Готовясь к экзаменам, никогда не думать о неудаче, напротив, мысленно рисовать себе картину триумфа.

10. Оставить один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена

1. Накануне экзамена не переутомляться, выспаться.

2. 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. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит минеральная вода, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Во время тестирования

1. В начале тестирования внимательно выслушать необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

2. Чтобы уменьшить кислородное голодание, усиливающее негативное влияние стресса, можно использовать прием «энергетическое зевание». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью занят человек. Зевание во время экзамена очень полезно. 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.

3. Сосредоточиться. После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), постараться сосредоточиться и забыть про окружающих. Должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

4. Перед тем как вписать ответ, перечитать вопрос.

5. Начинать отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. (В этом случае человек успокаивается, голова начинает работать более ясно и четко; человек освобождается от нервозности, и вся энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

6. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

7. Читать задание до конца.

8. Думать только о текущем задании.

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

10. Оставить время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы

успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.