

Памятка «Как подготовиться к экзаменам и сдать их» для учащихся и выпускников

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки или эстампа в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы. Накануне экзамена
- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

— В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь несколько гелевых ручек.

Во время тестирования

- Пробежите глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся.
- Внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
- Думайте только о текущем задании. Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые Вы применили в одном, решенном Вами, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки учащихся к ГИА для родителей выпускников

1. **Не тревожьтесь сами!** Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену.
2. **Обеспечьте** своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
3. **Очень важно** разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена.
4. **Помочь своим детям** осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

5. **Расспросите**, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.
6. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
7. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
8. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Психологи выявили, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!
9. **Наблюдайте за самочувствием ребёнка**, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
10. **Контролируйте режим подготовки**, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
11. **Обратите внимание на питание ребёнка**. Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.
12. **Вместе определите**, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.
13. **Домашняя физиотерапия**: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны
14. **Накануне экзамена** обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ УЧИТЕЛЕЙ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ К СДАЧЕ ГИА

Подготовка к ГИА, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи ГИА и поступления в учебные заведения.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена.

Можно выделить некоторые наиболее значимые психологические

характеристики, которые требуются в процессе сдачи итоговой государственной аттестации и Единого государственного экзамена:

- высокая мобильность, переключаемость;
- высокий уровень организации деятельности;
- высокая и устойчивая работоспособность;
- высокий уровень концентрации внимания, произвольности;
- чёткость и структурированность мышления, комбинаторность;
- сформированность внутреннего плана действий.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма. Лёгкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Однако излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

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, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Уважаемые учителя! Вот некоторые рекомендации, которые позволят вам успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

- постарайтесь спокойнее отнестись к требованиям руководства по поводу подготовки и проведения процедуры ГИА. Ваш достаточный опыт работы в школе с различными категориями учеников является залогом Вашей успешной работы по подготовке учащихся к ГИА;
- регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ГИА;

- проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ГИА. Старайтесь отвечать на эти вопросы;
- поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание;
- учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ГИА, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка;
- используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт;
- продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ГИА, распределив ответственность между школой и семьей;
- познакомьте учащихся с методикой подготовки к ГИА. Обратите внимание на возможность составления карточек, по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, схем, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами;
- посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ГИА;
- уделяйте должное внимание совместному с учащимися деловому обсуждению вопросов, связанных с правилами поведения во время процедуры ГИА.