

Тема номера: «Экзамены. Преодолеем вместе»

Рекомендации родителям по подготовке выпускников к Единому Государственному Экзамену (ЕГЭ). Экзамен проводится в виде тестирования. Необходимо предварительная подготовка для того, чтобы дети успешно справились с тестовыми заданиями.

Первая задача родителя – помочь выбрать литературу, в которой опубликованы тренировочные задания к экзаменам. ФГБУ «Федеральный центр тестирования» выпускает сборники тематических тестов и методических документов по сдаче экзаменов. Тренировки по выполнению тестов и анализ выполненных заданий придаст выпускнику уверенность при сдаче экзаменов. Во время таких тренировок формируются навыки мыслительной работы, саморегуляции и самоконтроля.

В выходные дни можно устроить репетицию возможного экзамена. Пройграть роль экзаменатора и потренироваться по времени выполнения заданий.

Вторая задача – создать условия для подготовки, спокойную обстановку дома, распределить время на работу с заданиями и отдыхом.

Небольшой активный перерыв – лучшее средство от переутомления

(сделать физические упражнения, произвести какую-либо работу по дому и др.). Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была без слов музыка.

Третья задача – определить точно размеренный распорядок действий на день, режим – основа устойчивости нервной системы. Определите часы работы с тестами. Лучше это делать в утренние часы с 8:00 ч. до 12:00 ч. или с 17:00 ч. до 21:30 ч., т.к. это фазы активного усвоения информации. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

Четвертая задача – снизить предэкзаменационную тревожность. Исследования показали, что у выпускников тревожность по отношению к ЕГЭ не выражена в сравнении с взрослыми. Вероятно – это связано с ожиданиями в получении положительного результата. Если родители проделали определенную работу и видят, что ребенок справляется с заданиями, когда родители убедились в возможностях детей, то порог переживаний у взрослых постепенно будет снижаться. Помните! Любое волнение родителей передается ребенку, поэтому необходимо контролировать свои эмоции.

Пятая задача – организовать правильное питание. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища, а также сбалансированный комплекс витаминов. В рацион следует включить продукты, содержащие кальций. Жирные сорта рыбы, салаты с добавлением растительных масел, орехи, курагу и т.п. стимулируют работу головного мозга.



**Рекомендации,
которые помогут сдать экзамены**

Сосредоточься!

После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.

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 вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого!

Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызывать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и более 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 очков только потому, что ты не дошел до «своих» знаний, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай дальше до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания, по первым словам, и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это первый 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 под силу). 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 позволяет 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», так ты успеешь набрать максимум очков на них. Потом спокойно вернись и подумай 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 доверять! При этом выбирай такой ответ, 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 достаточно для хорошей оценки.

Это интересно!

при подготовке использовать формулу ОЧОГ

(Формула Ф. Лазера)

Ориентировка в тексте (главные мысли)

Чтение (второстепенные детали и установление связи)

Обзор (проверка связей, постановка вопросов к главным мыслям, быстрый просмотр текста)

Главное (пересказ текста, вспоминая главные мысли, отвечая на вопросы к ним, читать текст меньше, пересказ делать больше)