

# ЕГЭ и ГИА

## Советы родителям

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- © Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- © Не повышайте 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".
  
- © Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- © Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
  
- © Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- © Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- © Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
  
- © Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
  
- © Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- © Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
- © Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
  
- © Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  
- © Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
  
- © Посоветуйте 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 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;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

## ЕГЭ и ГИА

### ПАМЯТКА "Учителю о психологическом климате на уроке"

**Благоприятный психологический климат на уроке зависит от многих и многих факторов, которые практически невозможно обозначить в небольшой памятке. В ней отмечены наиболее актуальные для будущего учителя моменты:**

Учителю важно помнить, что психологический климат на уроке начинает создаваться вне урока.

Отношение учащихся к учителю - это важнейшая детерминанта психологической атмосферы урока. Как учитель относится к работе, как разговаривает с детьми, родителями, другими учителями, радуется ли он успехам детей и как он радуется, как он выражает свои эмоциональные чувства, как он ими владеет - все это и многое другое оказывает воздействие на восприятие учителя учащимися и на их отношение к нему.

- Учитель должен входить в класс с хорошим бодрым настроением.
- Учитель должен уметь настроить себя на жизнерадостное общение с детьми.
- Учителю вообще должно быть присуще желание и стремление общаться с детьми, общаться в доброжелательной форме.
- Любое эмоциональное состояние, включая эмоциональные состояния отрицательной модальности, можно выразить в деликатной форме.
- Чтобы гибко и адекватно реагировать на ту или иную ситуацию на уроке, учитель должен хорошо знать возрастные психологические особенности учащихся, а также развивать в себе педагогическую наблюдательность.
- Одним из самых "взрывоопасных" этапов урока является регулирование и коррекция поведения учащихся, оценка их знаний. Неумеренное поощрение или наказание приносят вред. Одобрение, поощрение будут по-разному восприняты разными учащимися (например, с различным уровнем самооценки). Психологически важно не захваливать хорошо успевающего ученика с высокой самооценкой, важно и для самого ученика, и для учащихся класса (А.С. Макаренко).
- Если осуждение со стороны учителя неизбежно, оно должно соответствовать степени вины учащегося.

- Обучение и воспитание должно строиться без наказаний и окриков (В.С. Сухомлинский).
- Психологический дискомфорт на уроке для учителя, а затем и для учащихся, часто идет от чувства профессионального бессилия в педагогической деятельности, поэтому учителю важно совершенствовать свое профессиональное мастерство.

Приходите в кабинет немного раньше звонка. Убедитесь, все ли готово к уроку.

Стремитесь к организованному началу урока.

Не тратьте время на поиски страницы вашего предмета в классном журнале, отметьте ее закладкой заранее, приучите дежурных оставлять на столе учителя записку с фамилиями отсутствующих учащихся.

Начинайте урок энергично. Не задевайте вопрос о том, кто не выполнил домашнего задания. Урок ведите так, чтобы каждый ученик с начала и до конца был занят делом.

Увлекайте учеников содержанием материала, контролируйте темп урока, помогайте "слабым" поверить в свои силы. Держите в поле зрения весь класс. Особенно следите за теми, у кого внимание неустойчиво. Предотвращайте сразу же попытки нарушить рабочий ритм.

Обращайтесь чаще с вопросами к тем, кто может на уроке отвлечься.

Мотивируя оценки знаний, скажите ученику, над, чем ему следует поработать еще. Это будет приучать к дисциплинированному труду. Ученик будет привыкать к тому, что указания учителя надо выполнять обязательно.

Заканчивайте урок общей оценкой работы класса и отдельных учеников. Пусть все испытывают чувство удовлетворенности от результатов труда на уроке. Постарайтесь заметить положительное в работе недисциплинированных ребят, но делайте это не слишком часто.

Прекращайте урок со звонком. Напомните дежурному о его обязанностях. Удерживайтесь от излишних замечаний.

Помните, налаживание дисциплины, может быть единственная область педагогической практики, где помощь не идет на пользу. Обратитесь за помощью к самим ученикам. С нарушителями, которых класс не поддерживает, легче справиться.

Не допускайте конфликтов с целым классом, а если он возник, не затягивайте его, ищите разумные пути его разрешения. Помните слова Н.А. Добролюбова о том, что справедливый учитель - это такой учитель, поступки которого оправданы в глазах учеников.

## **ЕГЭ и ГИА**

### ***Советы выпускникам.***

#### ***Как подготовиться к экзаменам***

##### ***10 секретов***

1. Подготовьте свое рабочее место, где всё должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.
2. Сядьте удобнее за стол, положите перед собой чистые листы бумаги, справа – тетради и учебники. вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте правильность, полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не сумели вспомнить, на правой стороне листов бумаги и там же

- запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.
3. Работайте по своему плану. Вдвоем рекомендуется готовиться только для взаимопроверки или консультации, когда в этом возникает необходимость.
  4. Подготавливая ответ по любой теме, выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним в качестве доказательства главные факты и цифры. Ваш ответ должен быть кратким, содержательным, сфокусированным.
  5. Помимо повторения теории, не забудьте подготовить практическую часть, чтобы свободно и умело показывать навыки работы с текстами (сочинения), историческими картами (история), пособиям по физике и химии, решения задач и т.д. Ученик должен уметь работать не только головой, но и руками, должен не только знать, но и уметь.
  6. Установите четкий режим работы и режим дня. Разумно чередуйте отдых и труд, питание, нормальный сон и пребывание на свежем воздухе.
  7. Толково используйте консультации учителя. Приходите на них, солидно поработав дома с заготовленными конкретными вопросами, а не просто послушать, о чем будут спрашивать другие.
  8. Не допускайте как излишней самоуверенности, так и недооценки своих способностей и знаний. В основе уверенности лежат твердые знания. Нельзя идти на экзамены, не повторив все темы. Ведь может получиться так, что вам достанется тот единственный вопрос, который вы не повторили.
  9. Не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью. Знайте, где и как полученные в школе знания можно использовать на благо Родины.
  10. Когда на экзамене вы получите свой билет, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос, набросайте план ответа, подойдите к приборам (физика, химия), картам (история), подумайте, как теоретически объяснить проделанный опыт. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

### **Психологическая подготовка к экзаменам**

Экзамен – ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами – это просто стресс.

Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

Специалисты советуют:

1. Развивайте уверенность в себе.
2. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен – это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.
3. В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.
4. Обратите внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы

- рисуете плохо), можно сходить на выставку, в театр. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.
5. Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее,
  6. **Накануне экзамена.**  
За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться. По дороге на экзамен, не думайте про него. Если вы почувствуете, что тревога преодолевает, то вам, возможно, поможет следующее упражнение. Подумайте, вспомните, поставьте себя на то место, где вы чувствовали себя наиболее комфортно – это может быть берег моря, парк, поле в цветах. Постарайтесь почувствовать мелкие детали.
  7. На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду.  
Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

## ***ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ***

### ***Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ***

1. Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!
2. Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!
3. ***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!
4. ***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

**5. Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, 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!

**6. Не бойся!** 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.

**7. Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании 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.

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

**9. 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.

**10. 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 даст 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 баллы.

**11. 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).

**12. Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь брать максимум баллов на тех

заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

**13. 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.

**14. Проверь!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

**15. Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Удачи тебе!**

**ПОМНИ:**

*Ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;*

*Ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.*