

Советы выпускникам

ЕГЭ – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

* Материалы подготовлены на основе книг Ф.Йейтса "Искусство памяти"; Корсакова И.А., Корсаковой Н.К. "Хорошая память на каждый день", бесед с лучшими российскими психологами и педагогами, а также собственного родительского опыта.

По материалам официального информационного портала Единого Государственного Экзамена – <http://www.ege.edu.ru/>

Как готовиться к экзаменам?

Этот вопрос встает перед каждым старшеклассником по мере приближения учебного года к концу.

Прежде всего, режим дня в экзаменационный период не должен отличаться от обычного. Вставайте, как и в учебное время, в 7:00-7:30 утра. Не забывайте о завтраке. Участвовать в упражнениях должны все группы мышц, особенно мышцы плечевого пояса, шеи, спины. Зарядка и душ придадут вам бодрость на весь день.

Завтрак должен быть сытным и обязательно горячим: омлет, каша, сосиски, чай или кофе с молоком, хлеб с маслом. Все это можно быстро приготовить самостоятельно.

Теперь – за занятия. Заранее наметьте тот объем материала, который нужно повторить. Начинайте повторение с более легких вопросов, постепенно переходя к сложным. Ведь ваш организм должен «вработаться» в дневной учебный режим. Занятия в утренние часы наиболее плодотворны: ведь именно в это время (с 10:00 до 12:00) у большинства учащихся отмечается первый подъем уровня работоспособности. Как и в школе, через каждые 45 минут устраивайте 5-10-20 минутные перерывы. Встаньте на это время из-за стола, походите по комнате, выйдите на балкон. Можно сделать два-три гимнастических упражнения: наклоны в стороны, потягивания, дать отдых глазам.

Через три часа занятий, примерно в 11:30, перерыв должен быть более длительным (40-60 минут). После второго завтрака (творог, молоко, яблоко) выйдите ненадолго во двор.

Можно покататься на велосипеде, поиграть в мяч. После такого отдыха на воздухе можно еще позаниматься полтора-два часа.

В следующий 1,5-2 часовой отдых нужно пообедать, в после обеда – погулять на улице, лучше всего в парке или сквере. В хороший летний день можно сполна использовать все его возможности – поиграть в бадминтон, теннис, даже искупаться, если пляж недалеко. Только не советуем загорать.

В это время дня солнце очень жаркое и принесет вам только вред. Позагорав, вы вряд ли сможете сесть за книги.

Прогулка на свежем воздухе хороша, но помните, что с 16:00 до 18:00 часов вы сможете еще многое повторить, потому что в это время, как и утром, начинается второй подъем работоспособности. Ведь раньше именно в это время вы начинали выполнять домашние задания. И было бы бессмысленно упускать его для занятий, «убив» на спортплощадке или во дворе. Заниматься следует так же, как утром, то есть 2,5-3 часа с небольшими перерывами через каждые 45 минут. В 19 часов книги и тетради нужно отложить до следующего утра.

На ужин рекомендуем кисломолочные продукты, каши. Не ешьте на ночь мясные, рыбные и бобовые блюда: они плохо перевариваются и нарушают сон.

После ужина – отдых. Не спешите садиться к телевизору и компьютеру. Их лучше на время подготовки к экзаменам исключить из своего распорядка. Это не отдых от занятий, а дополнительная нагрузка на глаза и нервную систему. Лучше выйти еще на час на улицу. Не старайтесь освободиться от своих обычных обязанностей по дому, ведь смена деятельности – лучший отдых.

Спать следует ложиться не позже 22 часов. Перед сном хорошо проветрите комнату, в которой вы спите, а на ночь оставляйте форточку открытой. В теплые летние ночи можно спать и с открытым окном, если оно оснащено сеткой от насекомых и не выходит на шумную городскую магистраль.

Таким должен быть каждый ваш день подготовки к экзаменам.

Но в день перед сдачей экзамена так много заниматься не следует. Поэтому планируйте расписание своих занятий так, чтобы в этот день заниматься только до обеда. А после обеда хорошо отдохнуть, погулять в парке, во дворе. Раньше лягте спать, приготовив заранее все для завтрашнего дня.

Как видите, приведенные выше советы просты и легко выполнимы. А об их эффективности можно судить по такому факту: потерпевшие на экзамене неудачу часто приходят к врачу с жалобами на головные боли, головокружение, быструю утомляемость. Постепенно в беседе выясняется, что все эти жалобы – следствие неправильно организованной подготовки к экзаменам. «Утром подолгу спал...», «Ходил в кино, читал детективы», «По вечерам долго занимался...», «Допоздна сидел у телевизора, компьютера» – вот из чего складывается предэкзаменационный период у этих горе-учеников.

Во время подготовки к экзаменам обязательно полноценное регулярное питание. В этом вам, конечно, должны помочь взрослые. Не злоупотребляйте сладостями, надеясь повысить свою работоспособность. Головной мозг лучше работает при полноценном разнообразном питании. В

дневной рацион должны быть включены мясо, рыба, овощи, фрукты, фруктовые соки, кисломолочные продукты, растительное и сливочное масло.

И еще раз о ненужном волнении. Не секрет, что некоторые ученики боятся экзаменов, несмотря на то, что хорошо к ним подготовлены. Это часто приводит к срыву на экзамене. В этом случае лучшее успокаивающее средство – самоубеждение. Приучайте себя к мысли о том, что вы знаете ответ на любой вопрос. Экзамены у вас принимают ваши же преподаватели, доброжелательно к вам настроенные. Представьте, что экзамен – это праздник. А он и в самом деле праздник. Надеемся, что в этом вы убедитесь.

Успехов вам, друзья!