

## 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 переживания у взрослых постепенно будет снижаться. Помните! Любое волнение родителей передается ребенку, поэтому необходим 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 пройтись 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)

Чтенец (второстепенные детали и установление связи)

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

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