

## Советы выпускникам

### Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите 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 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
- 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.

### Перед началом тестирования:

- В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!

## **Во время тестирования:**

- Пробежите глазами весь тест, 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 сконцентрироваться и правильно решить новое задание.
- 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.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!

## Рекомендации родителям выпускников

### **Рекомендации родителям выпускников**

**Рекомендация 1.** Прежде всего, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу, ручки. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность (достаточно для этого использовать картинку, сувенир, любой предмет в этих тонах, например, апельсин и сирень, так как они стимулируют работу памяти).

**Рекомендация 2.** Договоритесь с вашими домашними и гостями, чтобы они по возможности соблюдали тишину во время подготовки. На телефонные звонки отвечайте кратко и по существу.

**Рекомендация 3.** Легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17. Утреннее время лучше использовать на самые сложные дела (исключение – «совы») Оптимальный период для занятий - 40 минут, перерыв 10 минут. В середине дня необходимо побывать на свежем воздухе - 30 минут (повышается работоспособность)

**Рекомендация 4.** Для хорошего усвоения материала желательно повторить, используя следующий алгоритм:

- первый просмотр материала – общая ориентировка;
- выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
- повторение наиболее существенных фактов;
- составление плана вопроса и повторение по нему.

**Рекомендация 5.** Постарайтесь обеспечить ребенку полноценное питание, так как в процессе запоминания и усвоения информации большую роль играет именно грамотное питание:

- тертая морковь с подсолнечным маслом (участвует в обновлении клеток мозга);
- половина луковицы в день (от перенапряжения и психической усталости);
- орехи (для выносливости);
- острый перец, клубника, бананы (снимают стресс, улучшают настроение);
- капуста (от раздражительности и нервозности);
- лимон (освежает знания);
- черника (улучшает кровоснабжение мозга);
- мясо, морская рыба, рыбий жир в капсулах (питает клетки мозга);
- хлеб грубого помола, сухофрукты (повышают работоспособность).

*Есть нужно часто и понемногу. Собираясь утром на экзамен, покормите вашего ребенка запеченной рыбой или чем-то вкусненьким (не злоупотребляйте чашкой кофе с шоколадкой вприкуску).*

#### **Рекомендация 6.**

*Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом;*

*Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка;*

*Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.*

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

*Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Именно родители могут помочь своему ребенку-выпускнику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.*

*Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.*

*Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.*

*Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*

*Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под*

*музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.*

***Удачи Вашим детям!***

### Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ЕГЭ.

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену.

- Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умение концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на экзаменах.
- Ознакомьте школьников с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать 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.
- Помогите распределить темы подготовки по дням.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- 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.
- Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.