

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ВЫПУСКНЫМ ЭКЗАМЕНАМ

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма. Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям - оказать своему ребенку правильную помощь. Экзамен - 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. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные советы по подготовке

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, полноценно питаться. 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. Задайте время и попробуйте выполнить вариант ОГЭ (ЕГЭ), основанный на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на основном государственном экзамене. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос. Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ОГЭ (ЕГЭ) желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отрабатывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ОГЭ (ЕГЭ).

Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ОГЭ (ЕГЭ).

На основном 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. Методические рекомендации действий для учителей и родителей подготовлены по материалам ученых-психологов И.В.Дубровиной, А.М.Прихожан, А.Г. Шмелева и др. [1] Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет

излишнюю тревожность на ОГЭ (ЕГЭ). 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. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий. 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. 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", самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена. 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 или ухудшением самочувствия. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы. 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.

Советы выпускникам при подготовке к экзаменам.

При выполнении самостоятельной работы сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый

цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще "немного позанимаюсь", а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитывать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий, уровнями их трудности, формами представления ответов. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание). Эти задания базового уровня, как правило, доминируют в экзаменационных работах, их выполнение обеспечивает получение положительной оценки. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа, стремись мобилизовать себя на достижение максимально возможного результата. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Не надо себя переутомлять, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения и уверенности. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до его начала. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами. Перед началом работы с экзаменационными заданиями вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность оформления бланков, скорость и правильность их обработки; бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) заполняются только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква "а" или единица. Образцы написания букв и цифр приведены в бланках. Часть

информации записывается в кодированной форме, которую ответственные за проведение ОГЭ скажут перед началом экзамена; экзаменационные материалы состоят из трех частей: «А», «В», «С»: в заданиях части «А» нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов ответов, в бланке ответов под номером задания необходимо пометить знаком "X" ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа; в заданиях части «В» ответ дается в виде одного слова, словосочетания, набора букв и цифр или числа, в бланке ответов необходимо аккуратно вписать свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами), запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается; на задания части «С» дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на специальном бланке, важно знать, что в нем никакие дополнительные сведения (фамилия, имя, класс) не пишутся.

Во время экзамена пробежать

глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время; внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам выпускники уже предполагают ответ и торопятся его вписать, зачастую задания и вопросы к ним содержат более глубокий смысл, чем это кажется на первый взгляд); если нет ответа на вопрос или не уверен в правильности ответа, пропусти его и отметь на черновике, чтобы потом к нему вернуться; если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант, опираясь на интуитивное знание; максимально использовать отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложить все усилия для выполнения как можно большего числа заданий; в контрольных измерительных материалах ОГЭ (ЕГЭ) задания «А», как правило, бывают базового уровня, задания «В» - повышенного и задания «С» высокого уровня сложности, выполнять задания всех уровней, не забывая, что при оценивании работы учитывается, что высокий уровень не может быть выполнен без базового. Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то их можно делать только в заданиях типа «А», используя резервные поля с заголовком "Отмена ошибочных меток". Исправления делаются только по инструкции организаторов. После получения результатов выпускник имеет право подать апелляцию (в течение 2 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию, однако делать это следует только при наличии весомых причин. Опыт показывает, что практически не бывает технических сбоев или некорректных проверок.

Особенности успешной тактики выполнения заданий

После заполнения бланков, проясни все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих, для тебя должны существовать только тексты заданий и часы, регламентирующие время работы с материалами экзамена.

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 заданий, выполнение которых тебе «по силам», в знании ответов на которые ты не сомневаешься. Не останавливаясь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм, освободившись от нервозности, потом можешь вернуться к ответам на более трудные вопросы. Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься, а также и такие, ответы на которые ты можешь не знать. Нельзя недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения. Читай каждое задание до конца, спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении, не согласуясь с требованием инструкции к заданию. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Думай только о текущем задании, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания 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 по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки. Многие задания можно решить быстрее, 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). Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного на экзаменационную работу времени успеть пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, которые тебе доступны сразу, а потом спокойно вернуться и поработать над трудными ("второй круг"). Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим. При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет наибольшую вероятность. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это практически нереально. Учитывай, что некоторые тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки