

Как сдать экзамен

1. 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).

2. Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить ("второй круг").

3. Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать ее глазами и заметить явные ошибки.

4. При необходимости используй интуицию! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуицию следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

5. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тесты рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для получения высоких баллов.



Памятку подготовила педагог-психолог
МБОУ СОШ № 22 Проценко Е.Г.

Памятка

для подготовки учащихся к ЕГЭ



Как готовиться к экзамену

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

2. Составь план занятий. Определи, какое время суток для тебя наиболее продуктивно для занятий, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Четко спланируй, что именно сегодня будет изучаться (не просто: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы необходимо проработать).

3. 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, чтобы постепенно войти в рабочий ритм.

4. Чередуй занятия и отдых, например, 40 мин - занятия, затем 10 мин - перерыв.

5. Структурируй материал в виде планов, схем, причем желательно на бумаге.

6. Выполняй как можно больше тестовых заданий по изучаемому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестов.

7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.

8. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с

заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.

9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь материал, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.



Накануне экзамена

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. **Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.**

2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, за сорок минут до начала тестирования. **При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.**

Во время тестирования

1. В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как

заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.). **Будь внимателен!!! От того, насколько хорошо ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!**

2. Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сконцентрироваться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. **Торопись не спеши!** 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.

3. 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 освободишься от волнения, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

4. 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.

5. Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что условия задания будут поняты тобой "по первым словам", а концовка будет достроена в собственном воображении. **Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.**

6. 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.**



***Психологическая
подготовка к ЕГЭ***

***Рекомендации психолога
в помощь родителям***

Памятку подготовила педагог-психолог
МБОУ СОШ № 13 Верютина И.Б.

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него позитивную установку: «Ты сможешь это сделать».

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.

Итак, **чтобы поддержать ребенка, необходимо:**

- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✓ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ✓ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям 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 ребёнка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Повышайте его 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 здоровья, связанного с переутомлением. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок, объясните ребёнку, 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. 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 - это не дочитав до конца вопрос, по первым словам уже предположить ответ и вписать его);
- ✓ Если ребёнок не знает ответа на вопрос или не уверен, то лучше пропустить его

и отметить, чтобы потом к нему вернуться.

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

Итак:

- ✓ Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена.
- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- ✓ Помогите ребенку распределить темп подготовки по дням.
- ✓ Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Окажите поддержку в любом случае. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.

Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.



Памятку подготовила педагог МБОУ СОШ №4 Степура Т.А.

ПАМЯТКА ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ

- ❖ В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, **во-первых**, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, **во-вторых**, умение это делать.
- ❖ Поэтому учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что **нельзя научиться плавать, стоя на берегу**.
- ❖ Тренировки по выполнению тестовых заданий позволят учащимся реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции.
- ❖ Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- ❖ Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то

- ❖ воспроизведение будет более успешным.
- ❖ Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать.
- ❖ Беспокойство и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета.
- ❖ Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время.
- ❖ Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться длительные психологические тренинги и специальные консультации для педагогов и родителей.
- ❖ В ваших возможностях научить ученика справиться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?



Ритмичное четырёхфазное дыхание

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

Первая фаза (4–6 секунд).

Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение «горячей монетки»).

Вторая фаза (2–3 секунды).

Задержка дыхания.

Третья фаза

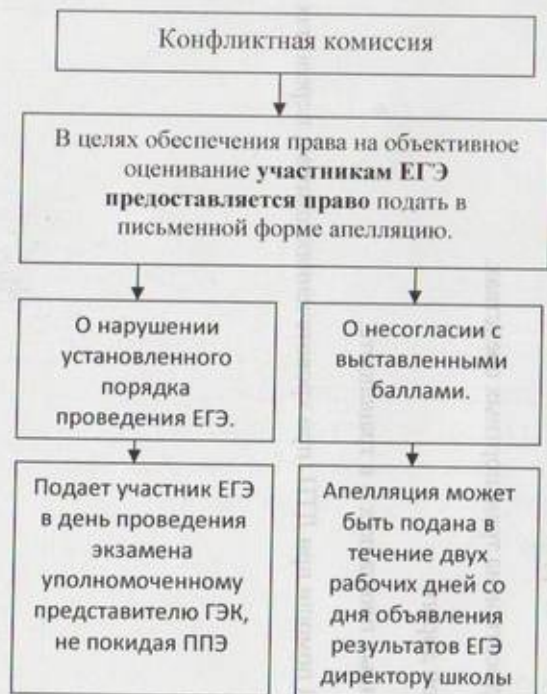
(4–6 секунд).

Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).

Четвертая фаза (2–3 секунды).

Задержка дыхания.

Дышите таким образом не более 2–3 минут.



Подробную информацию по организации и проведению ЕГЭ на территории Приморско-Ахтарского района можно узнать по телефону «горячей линии» управления образования



8(918)0601967

Дополнительную информацию по организации и проведению ЕГЭ можно получить на сайтах:

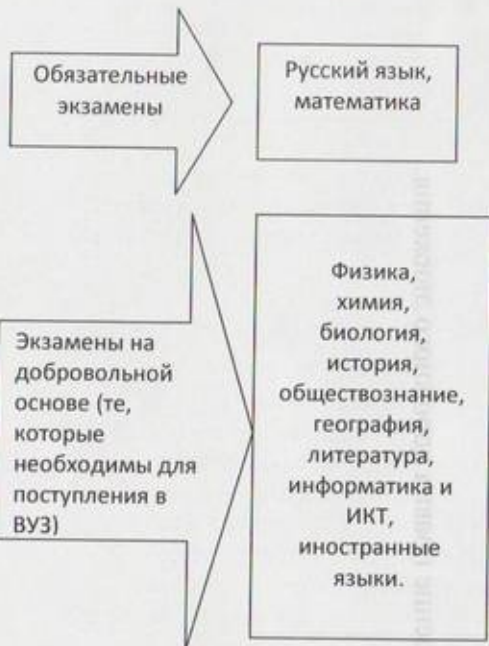
- официальный информационный портал ЕГЭ <http://www.ege.edu.ru>
- демонстрационные версии экзаменационных работ ЕГЭ <http://www.fipi.ru/>
- открытый сегмент федеральной базы тестовых заданий на сайте ФИПИ <http://www.fipi.ru/os11/xmodules/qprint/afirms.php?proj=>
- онлайн тесты в Online Test Pad <http://onlinetestpad.com/ru-ru/OnlineTests/Default.aspx>.

Памятка для выпускников 11-х классов



Памятка для выпускников 11-х классов.

Государственная итоговая аттестация проводится в форме ЕГЭ и включает в себя



Для участия в ЕГЭ выпускники, не позднее 1 ФЕВРАЛЯ текущего года подают заявление в своей школе с указанием перечня предметов, по которым планируют сдавать ЕГЭ.

Экзамены по всем предметам начинаются в 10 часов по Московскому времени.

Не опаздывать!



В пункте проведения ЕГЭ

При себе необходимо иметь:

документ, удостоверяющий личность (далее - паспорт)

Черную гелевую ручку



Материалы, которые можно использовать на ЕГЭ по отдельным предметам:



- ✓ Математика – линейка
- ✓ Физика – линейка и непрограммируемый калькулятор;
- ✓ Химия – непрограммируемый калькулятор;
- ✓ География – линейка, транспортир, непрограммируемый калькулятор.

Схема допуска в ППЭ:

КПП 1

Организатором ЕГЭ проверяются паспорт, сдаются сопровождающим мобильные телефоны и лишние вещи. Выпускники информируются, о том, что следующая проверка с использованием металлодетектора сотрудником полиции

КПП 2

Полицейский проводит проверку металлодетектором, в случае сигнала предлагает выложить металлические предметы. Если участник ЕГЭ отказывается –

Действия в ППЭ во время экзамена

Запрещается!!!

Переговариваться, меняться местами, любыми другими материалами и предметами

Использовать мобильную и иную связь

Вести фото и видеосъемку, звукозапись

Пользоваться иными предметами и средствами, не допущенными Рособрнадзором к использованию в ППЭ во время экзаменов, не только в аудитории, но и во всем ППЭ.

Выйти можно только по уважительной причине и только в сопровождении дежурного по этажу

Если Вы нарушите установленные правила, Вас могут удалить с экзамена.

Без права пересдачи экзаменов в текущем году.

Внимание!

В ППЭ ведется видеонаблюдение и глушение средств мобильной связи. С порядком проведения ЕГЭ ознакомлен(а)

подпись

ФИО

