

# Рекомендации учащимся, родителям, учителям при подготовке к экзаменам

## *Практические рекомендации для выпускников при подготовке к экзаменам.*

- *Рисуйте в уме только ситуации успеха. Не программируйте свой мозг на неуспех. Мыслите позитивно.*
  - *Формулируйте позитивные установки и формулы самовнушения. Например: сейчас я чувствую себя хорошо; я могу расслабиться, а потом быстро собраться; я могу управлять своими внутренними ощущениями; я справлюсь в любой момент с любым напряжением, когда пожелаю; внутренне я ощущаю, что у меня все будет в порядке.*
  - *Ваш оптимистический настрой будет способствовать мобилизации внутреннего физиологического ресурса организма и Ваших интеллектуальных возможностей.*
  - *Настройтесь на достижение своей цели, увидите ее.*
  - *Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.*
  - *Никогда не говорите фразы «попытаюсь» и «не могу». Они способны разрушить все ваши усилия для достижения успеха.*
  - *Беспокойтесь на здоровье, но правильно:*
    - ◆ *Попробуйте разобраться, чего Вы боитесь,*
    - ◆ *Предпримите действия, чтобы избежать этой ситуации,*
    - ◆ *Проясните все неточные сведения и состояние тревоги снизится.*
  - *Дышите глубоко и ровно. Кислород необходим для эффективной работы мозга. Глубокое ритмичное дыхание снимает избыток напряженности и способствует лучшей концентрации внимания. При мобилирующем дыхании - после вдоха задерживается дыхание. В случае сильного напряжения перед началом экзамена поможет успокаивающее дыхание - сделать вдох и затем глубокий выдох – вдвое длиннее вдоха.*
-

## *Практические рекомендации для выпускников непосредственно ДО и ВО время проведения ЕГЭ*

- *Постарайся ничего не делать за день до начала экзамена. Если что-то осталось не доученным, лучше не пытайся заполнить пробелы за одни сутки. Расслабься, отдохни и постарайся переключиться с предстоящего экзамена на что-либо.*
- *Перед экзаменом обязательно хорошо выспись.*
- *Соберись с мыслями, приведи в порядок свои эмоции.*
- *Смело входи в класс с уверенностью, что все получится.*
- *Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что «Я все знаю, Я учился хорошо, Я могу сдать экзамен, Я сдам экзамен, Я уверен в своих знаниях, Спокойно» и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение. В завершение сожми кисти в кулаки.*
- *Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:*
  - ◆ *- сядь удобно,*
  - ◆ *- глубокий вдох через нос (4–6 секунд),*
  - ◆ *- задержка дыхания (2–3 секунды).*
- *Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.*
- *Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Шоропись не спеша. Читай задания до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.*
- *Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом*

*тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.*

- *Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, — как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.*
- *Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.*
- *Если тебе сложно сделать выбор, если ты сомневаешься в правильности ответа, то доверься своей интуиции.*
- *Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.*
- *Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это маловероятно. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно выполнить 70% заданий.*

---

### *Практические рекомендации для родителей выпускников перед предстоящими экзаменами.*

- *Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.*
- *Если при подготовке к обычному экзамену можно использовать фоновую тихую музыку, то при подготовке к ЕГЭ музыки быть не должно.*
- *Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!» Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.*

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать. Известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.
- Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.
- Особое внимание следует обратить на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.
- Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.
- Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.
- Вы можете сами проводить промежуточные тесты. Например, вы совместно разбили темы по дням, по ключевым моментам: составьте тест и протестируйте ребенка, так как необходима тренировка, ведь форма ЕГЭ значительно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка распределять свое время и уметь ориентироваться в нем. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

## *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 смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

---

### *Рекомендации учителям:*

## **Памятка для педагогов**

### **Рекомендации для педагогов**

#### **Создание ситуации успеха на уроках**

- Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения. Помните о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу».
- С помощью сборников тематических тестов можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- Знакомьте учеников со структурой тестовых заданий. Зная их типовые конструкции, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл.
- Отработайте отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.
- Проводите основную часть работы не перед самим экзаменом, а заранее, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

- Уделите внимание развитию навыков саморегуляции и самоконтроля у выпускников. Они позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.
- 

## *Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ*

- От организатора будет во многом зависеть психологическая атмосфера экзамена.
  - Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми - это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.
  - Одежда организатора не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать учащихся.
  - Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку, поэтому словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе.
  - Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.
  - Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
  - Овладейте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.
- 

## *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 смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитать до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);*
  - *если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;*
  - *если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.*
- 

## Советы учащимся

### Как действовать во время тестирования:

- 📖 В начале тестирования 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 твоих ответов!
  - 📖 Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» или «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
  - 📖 Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше *шести*.
  - 📖 В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.
  - 📖 При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.
- 

## Советы выпускникам:

### Накануне экзамена

- 📖 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. 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 начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

✎ Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

---

## **Стресс и питание**

Рациональное питание - один из важнейших компонентов здорового образа жизни. В это понятие входит как состав потребляемой пищи, так и ее количество.

Известно, что нервной системой управляют гормоны.

Гормональный обмен, в частности, связан с питанием, стало быть, наше питание отражается на состоянии нервной системы. *В связи с этим можно дать некоторые рекомендации по правильному питанию в стрессовой ситуации.*

- ❖ Снятию стресса способствуют жевательные движения.
- ❖ Перед стрессом можно увеличить в своем рационе количество продуктов с протеином: молоко, простокваша, фасоль, нежирное мясо и рыба.
- ❖ После стресса следует употреблять продукты с повышенным содержанием углеводов: пшеничная мука, овсяные хлопья, картофель, сахаросодержащие. Углеводы снижают напряжение. Хорошо принимать их в пищу в конце дня. Действие протеина и углеводов ощущается через 20-30 минут.

*Растительная пища в целом помогает в профилактике стресса.*

Следует помнить, что излишний вес - это хронический стресс. Поэтому полезны умеренность в еде и разгрузочные дни.

---

**Советы учащимся для более успешного выполнения тестирования:**

- 📌 Необходимо *пробежать глазами весь тест*, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
- 📌 *Внимательно* прочитай вопрос до конца и понять его *смысл* (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать).
- 📌 Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, *пропусти* его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
- 📌 Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее *вероятный* вариант.
- 📌 Необходимо *сосредоточиться!* 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 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.
- 📌 *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 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" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
- 📌 *Читай задание до конца!* Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный 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 по зубам). *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 пройти по всем *легким заданиям* ("первый круг").

Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать 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.

📖 **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 достаточным для хорошей оценки!