

Как ПОДГОТОВИТЬСЯ к сдаче ЕГЭ

Автор: Романенко Светлана Анатольевна,
учитель МОУ гимназия № 9 г. Ставрополя

2009 год

- ***«Хочу дать вам в руки волшебную палочку для превращения, которая поможет преодолеть исторически сложившуюся боязнь перед проверкой себя, проверкой своих знаний».***



Подготовка к экзамену



- **Сначала подготовь место для занятий:** убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- **Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета,** поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- **Составь план подготовки.** Определи кто ты - "жаворонок" или "сова", 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 какие именно разделы и темы будут пройдены.





- **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.
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.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- **Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.**
- Оставь **один день перед экзаменом** на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться **на самых трудных вопросах.**

Накануне экзамена

- С вечера перестань готовиться к экзамену, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.
- **В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.** При себе нужно иметь **пропуск, паспорт** (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) **гелевых с черными чернилами ручек.**
- Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



Как вести себя во время сдачи экзамена в форме ЕГЭ

- Экзаменационные материалы состоят **из трех частей**, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются **в соответствии с программой общеобразовательной школы** и отвечают образовательному стандарту. **Задания части С** отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе – **они доступны для тебя!**

- ***Будь внимателен!*** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!!!
- ***Соблюдай правила поведения на экзамене!*** Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационных частей бланков, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и т.п.).



- *Итак, позади период подготовки. Не пожалей 2-3 минуты на то, чтобы привести себя в состояние равновесия.*
- *Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!*



Тестирование началось...



- **Сосредоточься!** После заполнения бланка регистрации, 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!
- **Не бойся!** 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 баллов 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 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.

- **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 четырёх (что гораздо труднее).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким (доступным для тебя) заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.
- **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!



Помни:

- – ты имеешь **право на подачу апелляции по процедуре** проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;
- - ты имеешь **право подать апелляцию** в конфликтную комиссию в течение 2-х дней **после объявления результата экзамена.**



Рекомендации для родителей

- Чтобы психологически подготовить ребенка к выпускному экзамену.



Родители должны:



- **Владеть информацией о процессе проведения экзамена**
- **Понимать и поддерживать ребёнка, любовью и верой в его силы:**
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- **Участвовать в подготовке в ЕГЭ:**
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.



- **Организовать режим одиннадцатикласснику, наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ:**
 - во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы;
 - договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

Рекомендации психолога

- Накануне экзамена лечь спать **на 1 час раньше**, в хорошо проветренной комнате.
- Все **необходимое к экзамену** (пропуск, гелевая ручка, паспорт...) нужно **подготовить заранее**.
- **Одежду**, которую планирует ребенок одеть на экзамен, примерьте накануне еще и убедитесь в том, что ребенку **в ней удобно и комфортно**.

Рекомендации психолога

- Проконтролируйте, что ваш ребенок собираясь на экзамен, **позавтракал.**
- Категорически не рекомендуется в день экзамена принимать **успокаивающие препараты,** так как они вызывают торможение и нарушают координацию.

Рекомендации психолога

- Если вы решили, что вашему ребенку необходимо пропить **успокаивающие препараты**, то вы должны **проконсультироваться с врачом**, какие препараты можно пропить и в каком количестве, какой эффект они могут произвести. Курс употребления препарата должен прекратиться **за неделю до экзаменов.**



Как разрядить негативные эмоции?

Упражнения на снятие эмоционального напряжения.

- Сожмите пальцы в кулак с загнутым внутрь большим пальцем. Делая выдох спокойно, не торопясь, сжимайте с усилием кулак. Затем, ослабляя сжатие кулака, сделайте вдох. Повторите 5 раз. Теперь попробуйте выполнить это упражнение с закрытыми глазами, что удваивает эффект.
- Возьмите по два грецких ореха и совершайте ими круговые движения в каждой ладони.
- Слегка помассируйте кончик мизинца.

Как управлять своими эмоциями



- Можно разрядить свои эмоции, высказавшись тем людям, которые поймут и посочувствуют
- Если ты один, можешь поколотить подушку или выжать мокрое полотенце – это поможет расслабиться, так как обычно при негативных эмоциях большая часть энергии копится в мышцах плеч, в верхней части рук и в пальцах.
- Производи любые спонтанные звуки – напряжение может быть «заперто» в горле.
- Можно использовать такой прием, как дыхание уступами: три-четыре коротких выдоха подряд, затем такое же количество коротких вдохов.

Экзамен – это первое испытание на пути взрослую ЖИЗНЬ.

Удачи!!!



Источники:

<http://www.examens.ru/articles/1.html>

<http://www.uceba.ru/ege>

<http://moikompas.ru/compas/egeh>

<http://www.proforientator.ru/1C/ege.html>

<http://moikompas.ru/compas/egeh>

<http://www.alleng.ru/d/comp/comp23.htm>

http://www.co556.ru/index.php?option=com_content&task=view&id=97&Itemid=

<http://www.mirknigi.ru/product-46661217.html>