

**Как помочь
ПОДГОТОВИТЬСЯ к ЕГЭ.**



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными и неизведанными становятся ЕГЭ для одиннадцатиклассников.

На ЕГЭ выпускник или абитуриент оказывается один на один с комиссией. А родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Взрослые уже сделали все, что было в их силах.

Именно Вы - родители можете помочь своему одиннадцатикласснику, 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.



Практические рекомендации для РОДИТЕЛЕЙ

- 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.
- Пусть выпускник просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте как можно больше вопросов. 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.
- Обсудите вопрос о вреде и ненужности использования шпаргалок на экзаменах. Ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое).

- В выходной, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов тестовых задач по математике в Интернете из Федерального банка тестовых заданий (открытый сегмент) (<http://www.fipi.ru>). Договоритесь, что на выполнение задания дается определенное время, усадите за компьютер, свободный от лишних предметов, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться, что его отвлекало? А затем подробно расскажите, какова будет атмосфера при сдаче настоящего ЕГЭ: незнакомые выпускники, организаторы и отсутствие родителей.

- 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 и настойки валерианы), 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.
- Если ваш ребенок получил балл ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил ЕГЭ, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае

Режим дня выпускника

Как сделать так, чтобы времени хватало на всё, чтобы много делать и при этом не уставать, чтобы высыпаться не только в выходные?

Рецепт один - нужно научиться разумно планировать своё время. А для этого нужен правильный режим дня.

Правильный - это когда времени достаточно для всех необходимых компонентов жизни: работы, учебы, отдыха, общения с друзьями, домашних дел, еды, сна и т.д. Но, что не менее важно, правильный режим дня позволяет человеку на протяжении всего периода бодрствования сохранять высокую работоспособность. В результате он успевает сделать за одно и то же время намного больше, чем при отсутствии режима, и при этом гораздо меньше устает. Дело в том, что при соблюдении режима дня вырабатываются устойчивые условные рефлексy на время. Благодаря этому организм в каждый момент времени «подготовлен» к тому виду деятельности, которая ему предстоит, что делает её особенно продуктивной.



В режиме дня должно быть предусмотрено время для самообслуживания, гигиенических процедур и досуга.

Так, оптимальное время на выполнение домашних заданий - 3-4 часа. При этом, как и в школе, после 30-40 минут необходим короткий перерыв, когда полезно энергично подвигаться. Доказано, что работоспособность намного повышается, если занятиям предшествует отдых на воздухе (это может быть просто прогулка).

Это оптимальное (научное) планирование дня, учитывающее особенности подросткового возраста.

Проанализировав свой день и сопоставив свой режим с этим образцом, можно даже при дефиците времени попытаться улучшить распределение своих дел. Например, не забывать о регулярных перерывах в занятиях. Даже небольшое время отдыха лучше проводить не лежа на диване и глядя в телевизор, а не полениться выйти на улицу и хотя бы прогуляться. Разумно будет придумать себе комплекс приятных энергичных движений и выполнять его в перерывах между занятиями. Результатом будет осязаемое уменьшение усталости.

Маленькие рекомендации по поводу сна. Понаблюдайте за собой, и вы заметите, что примерно в 21.30 вас начинает клонить ко сну. Но после 22.00, чем дальше, тем меньше хочется спать. Так «работают» биоритмы у большинства людей, и нужно по возможности приспособиться к этой природной потребности.

Ну а если ложишься позже и плохо засыпаешь? Совет первый: не смотри телевизор. Совет второй: не ешь перед сном. Совет третий: как следует проветри комнату. Совет четвёртый: выпей стакан теплого молока. Совет пятый: прочти небольшой рассказ (например, один из рассказов А.П. Чехова). И - будь здоров!



Примерный режим дня для старшекласников выглядит следующим образом:

7.00	Пробуждение
7.00 - 7.30	Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры (душ, протирание), уборка постели, умывание
7.30 - 7.40	Завтрак
7.40 - 8.00	Прогулка перед школой и дорога
8.00 - 14.30	Занятия в школе
14.30 - 15.00	Дорога домой (прогулка)
15.00 - 15.30	Обед
15.30 - 17.00	Пребывание на воздухе (прогулка, спортивные игры, коньки, лыжи, санки и др.)
17.00 - 20.00	Приготовление уроков
20.00 - 21.30	Ужин и свободные занятия (помощь семье, чтение, музыка, творчество)
21.30 - 22.00	Приготовления ко сну
22.00 - 7.00	Сон



Уважаемые родители.

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка,
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей,
- Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

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:

- Опирается 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 тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

* 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".

* 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.

* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с

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 - 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

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

