

*** Как помочь
подростку
ПОДГОТОВИТЬСЯ К
ЭКЗАМЕНУ**

**Экзамены: единственная возможность знать ХОТЬ
что-то хотя бы несколько дней.**

Жорж Элгози

* Чем отличается ЕГЭ\ГИА от традиционного экзамена

Характеристики	Традиционный экзамен	Единый Государственный Экзамен
Что оценивается?	Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене - практически сразу, на письменном - в течение нескольких дней.	Через более длительное время

Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Оценка максимально объективна.
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном - при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты.

Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала
Как происходит фиксация результатов?	В письменном экзамене - на том же листе, на котором выполняются задания. На устном - на черновике.	Результаты выполнения задания необходимо перенести на бланк регистрации ответов.
Стратегия деятельности во время экзамена	Унифицированная	Индивидуальная

** Психологические трудности ЕГЭ\ГИА*

- Познавательные
- Личностные
- Процессуальные

* Причины познавательных трудностей:


- Недостаточная сформированность навыков работы с тестовыми заданиями
- Недостаточный объем знаний
- Неспособность гибко оперировать системой учебных понятий предмета

* Причины личностных трудностей

- Недостаток информации о процедуре экзамена;
- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых;

* Причины процессуальных трудностей

- Недостаточное знакомство с процедурой экзамена
- Отсутствие четкой стратегии деятельности

 **Как помочь
подросткам
подготовиться
к экзамену?**

Простые советы для родителей

Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.

Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Режим дня



Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома - 8 часов



Активный отдых: спорт, прогулки на свежем воздухе - 8 часов



Сон - не менее 8 часов



Питание

Рекомендуется правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, разнообразным, богатым витаминами и микроэлементами. Полезно употреблять в пищу свежие овощи, фрукты, зелень, орехи, рыбу.





Для улучшения памяти:

морковь с растительным маслом,
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:

Грейпфрут

Для творческого озарения:

чай из тмина

(2 чайные ложки семян на чашку).


Для успеха в изучении наук:


капуста и лимон.

Для хорошего настроения:

бананы - «фрукты счастья»

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

 Чередовать умственный и физический труд;

 Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;

 Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;

Место для подготовки к экзаменам

Организируйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время 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 активным отдыхом.





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. Говорите чаще детям:

Ты у меня все сможешь

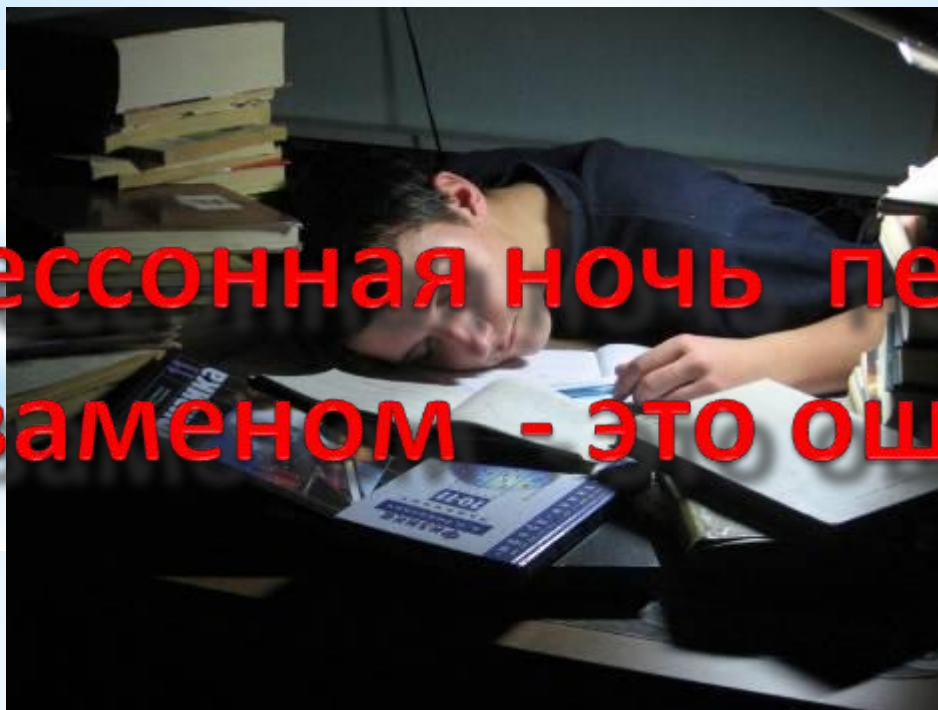
Я уверена , ты справишься с экзаменами

Я тобой горжусь

Чтобы не случилось ты для меня самый лучший

Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



**Бессонная ночь перед
экзаменом - это ошибка**