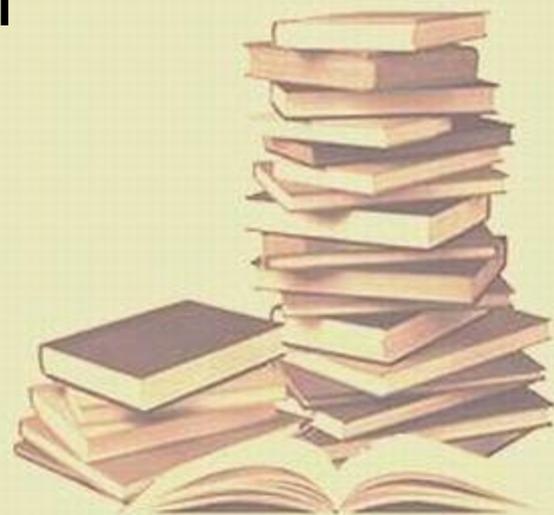


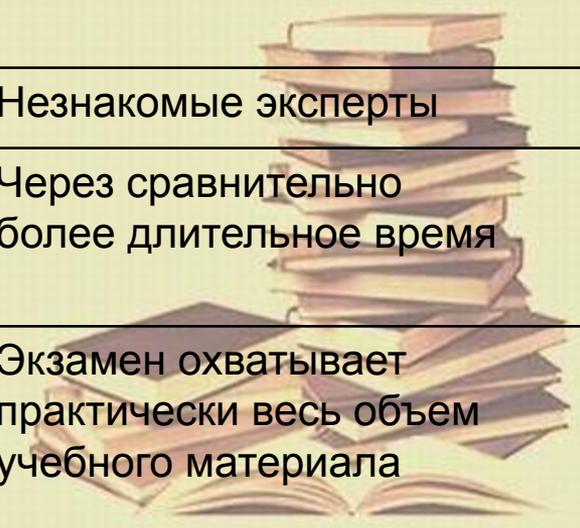
# ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Советы родителям



# Сравнение экзаменов

	Традиционная форма	ГИА
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
Что влияет на оценку?	Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Оценка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	На устном экзамене можно исправить ошибку во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном — при проверке собственной работы	Практически отсутствует
Кто оценивает?	Знакомые ученику люди	Незнакомые эксперты
Когда можно узнать результаты экзамена?	На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через сравнительно более длительное время
Содержание экзамена	Ученик должен продемонстрировать владение определенным фрагментом учебного материала (определенной темой, вопросом и т.д.)	Экзамен охватывает практически весь объем учебного материала

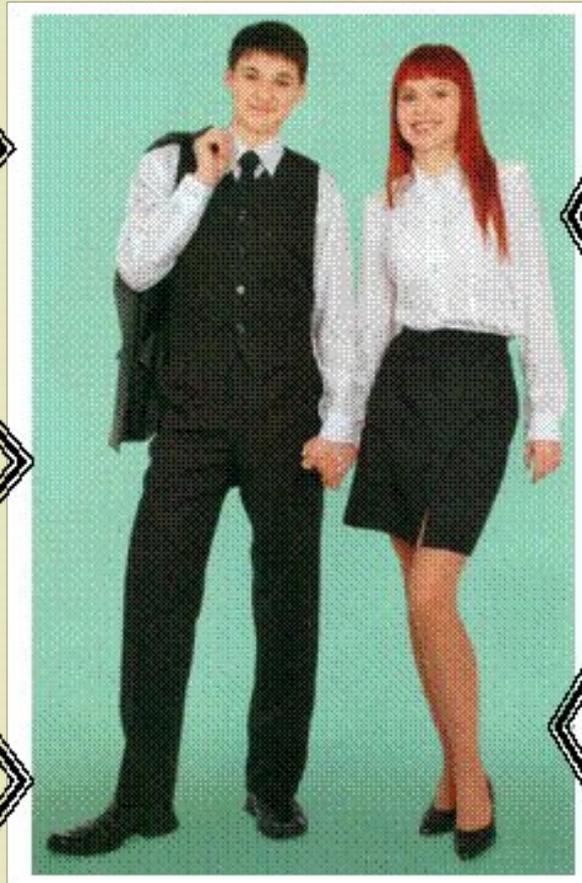


# Что мешает детям

*Сомнение в полноте  
и прочности знаний*

*Стресс незнакомой  
ситуации*

*Стресс  
ответственности  
перед родителями и  
школой*



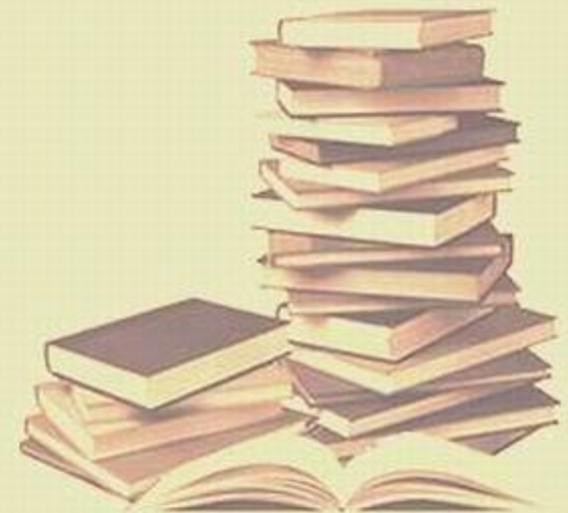
*Сомнение в собствен-  
ных способностях: в  
логическом мышле-  
нии, умении анализи-  
ровать, concentra-  
ции и распределении  
внимания*

*Психофизические и  
личностные  
особенности:  
тревожность,  
астеничность,  
неуверенность в себе*



# Что могут сделать родители

- Позитивный настрой – источник “добрых” эмоций и творческой энергии
- Комфортные условия для подготовки
- Организация рабочего дня
- Режим питания
- Добрые советы
- Практическая помощь
- ...



# Советы для ГИА

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться
4. если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа



# Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, свеча, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги)
4. Минимум телевизионных передач!



# Приемы психологической защиты

## 1. Переключение

Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, приятном

## 2. Сравнение ( у других может быть хуже)

## 3. Накопление радости

Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость

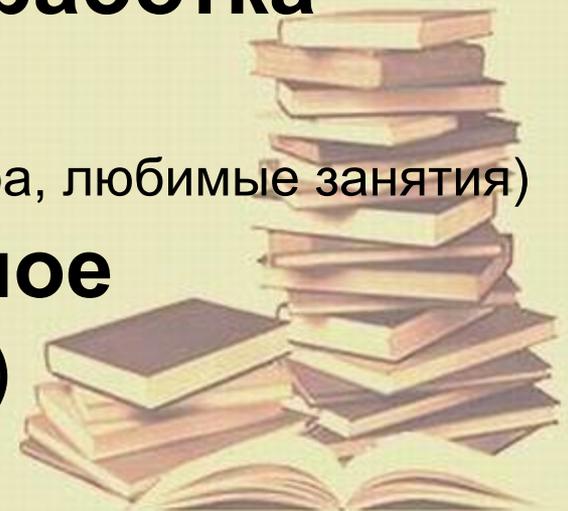
## 4. Мобилизация юмора

## 5. Интеллектуальная переработка

« Нет худа без добра»

## 6. Разрядка ( физическая работа, игра, любимые занятия)

## 7. Быстрое общее мышечное расслабление (релаксация)



# Полезные продукты

## **Перед сдачей экзаменов**

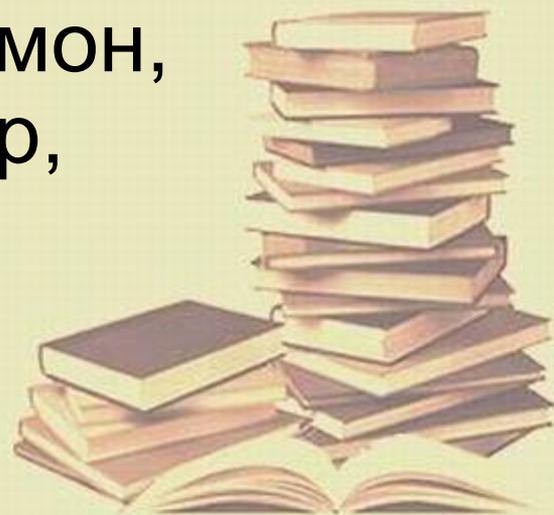
рыба, творог, орехи и курага

## **Утром перед экзаменом**

яйцо, фасоль, гренки с медом или овсянку, бананы или изюм

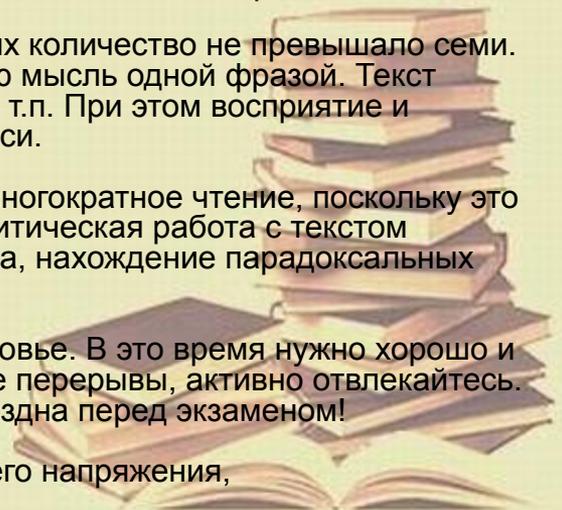
## **Во время подготовки**

морковь, ананас, авокадо, лимон, репчатый лук, креветки, инжир, капусту, чернику и тмин



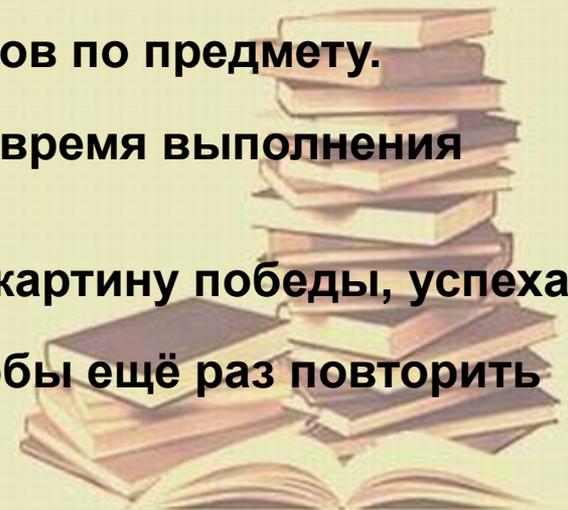
# Советы детям

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите 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 картинке в этих тонах или эстампа.
4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!
10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.



# Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут-перерыв;
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.



# Расписание экзаменов

<b>26 мая</b>	Русский язык
<b>2 июня</b>	Математика
<b>7 июня</b>	обществознание, химия, география, история, физика, биология, иностранные языки, литература, информатика и ИКТ
<b>9 июня</b>	
<b>11 июня</b>	русский язык, биология, химия, физика, информатика и ИКТ
<b>15 июня</b>	математика, история, обществознание, литература, география, иностранные языки



# Продолжительность экзаменов

- по русскому языку, математике, литературе  
**4 часа (240 мин)**
- по обществознанию и физике  
**3 часа (180 минут)**
- по биологии и истории  
**2,5 часа (150 мин)**
- по географии, химии, информатике и ИКТ  
**2 часа (120 мин)**



# Продолжительность экзамена по иностранным языкам

- письменная часть

**1,5 часа (90 минут)**

- устная часть – 16 минут

время устного ответа 6 минут, время подготовки к устному ответу 8–10 минут,

не считая фактического времени ожидания участниками ГИА для ответа на устную часть экзамена

