

Волнуйтесь спокойно, скоро экзамен!

2014
ЕГЭ ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

**ЗНАЕШЬ —
ЗНАЧИТ,
СДАШЬ**



ЗА ЧЕСТНЫЙ ЕГЭ!

РОСОБРНАДЗОР ПРЕДУПРЕЖДАЕТ:
СОБЛЮДАЙ ПРАВИЛА ЕГЭ!



Рекомендации для выпускников .



Как подготовиться к экзамену.

Экзамен – ситуация повышенной социально-интеллектуальной ответственности школьника. А к трудным ситуациям лучше подготовиться заранее. Не ставьте перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям.

...Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, тетради и др.

...Составьте план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, четко определите, что, в какой день будете изучать, какие именно разделы и темы.

...Определите кто вы «сова» или «жаворонок», и максимально используйте утренние или вечерние часы.

...Начните с самого трудного, но если не можете «раскачаться», начните с того, что интересно, чтобы войти в ритм.

...Структурируйте материал с помощью составления схем и планов.

...Готовясь к экзаменам, никогда не думайте, что не справитесь с заданием, напротив «рисуйте» картинку успеха.

Методы самопомощи

Нужно сесть за стол и готовиться к экзаменам, а Вы не можете это сделать, в голову «лезут» посторонние мысли, попробуйте **аутотренинг**.

Сядьте за стол, на котором приготовлены книги, конспекты и т. д., закройте глаза и про себя (или шепотом) повторите 8 – 10 раз «Я могу читать. Я могу писать... Я читаю... Я пишу!». Интонации нарастают от механической безучастности до страстного требования. В момент наибольшего напряжения внезапно замолкаете, расслабляетесь, откинувшись на спинку стула.

В голове пустота. Побудьте в этой пустоте, забудьте обо всем, через некоторое время в этой пустоте начинает всплывать фраза, а потом и требование писать. Если что-то помешает, попробуйте вновь. Фразы могут быть разными, но главное условие – должны быть короткими, позитивными и по существу дела.

Если же вы не в состоянии сосредоточиться, не можете включиться в работу, то надо сесть и писать. Причем писать любые строчки, которые приходят в голову. Главное не останавливаться и не перечитывать написанное, не останавливать процесс «вработывания».

Через некоторое время работа захватит.

Умственную деятельность активизирует движение пальцами, жестикуляция, ходьба. Во время паузы в работе можно: расслабиться с закрытыми глазами; заполнить паузу активными движениями под музыку; выйти из комнаты, или переместиться в другую ее часть; подойти к окну и посмотреть на небо, деревья, на идущих по улице людей; опустить ладони своих рук под холодную воду на 2-3 минуты; Постарайтесь в дни, отведенные на подготовку к экзаменам, выделять время на занятия которые приносят радость и удовольствие.

Эффективный способ повторения материала перед экзаменом.

Повторение – это воспроизведение прочитанного своими словами. Процесс повторения необходимо производить в соответствии со следующими рекомендациями:

Первое повторение – сразу по окончании чтения.

Второе повторение – через 20 минут после предыдущего.

Третье повторение – через 8 часов.

Четвертое повторение – через сутки лучше перед сном.

Предположим вы готовитесь к экзамену по истории. У вас 4 дня. Приготовили учебник, учебные пособия, примерные вопросы. Начинайте читать учебник. После того как прочли учебник, прочитайте дополнительную литературу.

На все это у вас уйдет один день. На следующий день, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение - это ответы на вопросы экзаменационных тестов. К исходному тексту вы возвращаетесь только если не можете вспомнить, активно напрягая память, в течении 2-3 минут. К вечеру второго дня вы закончите второе повторение. Отдохните, сделайте физические упражнения, погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное третье повторение. Вы его закончите к 15 часам. Отдохните до 15 часов следующего дня.

На четвертый день в 15 часов приступите к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

На следующее утро экзамен. Вы справитесь!

Методы облегчения запоминания

Мнемоника – преобразование информации, придание ей другого смысла или другой структурной организации.

Определение ключевых слов – выделение логического каркаса материала через фиксацию опорных понятий.

Придание образности – увеличение эмоциональной насыщенности информации.

Ассоциации – установление связей с другими понятиями со сходными или противоположными свойствами.

Постарайтесь каждый день, отведенный на подготовку к испытаниям, иметь немного времени на занятия, которые вам приносят удовлетворение и радость

Накануне экзамена.

Не стоит себя переутомлять. Вы уже поработали в предыдущие дни. С вечера перестаньте готовиться, примите душ, совершите прогулку. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущениями силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя.

Всегда важно запомнить:

сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась.

А каждая неудавшаяся попытка — еще один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение все же лучше, чем полная бездеятельность.

Ничего нет страшного в том, что тебе предстоит достаточно большая работа. Это будет завтра. А сегодня отдыхай. Потом же, проанализировав причины неудачи, определи пути ее преодоления.

Помни: не ошибается тот, кто ничего не делает!



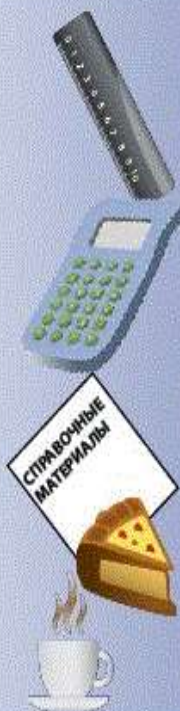
www.izhlife.ru

Нужно:



- Паспорт
- Пропуск на ЕГЭ (заполненный и зарегистрированный);
- Документ, удостоверяющий личность;
- Гелевая или капиллярная ручка с черными чернилами

Можно:



- Линейка (ЕГЭ по математике, физике, географии)
- Непрограммируемый калькулятор, который может производить только арифметические вычисления и вычисление тригонометрических функций (ЕГЭ по физике, химии, географии).
- Другие справочные материалы, которые выдаются вместе с КИМ прямо на экзамене
- Еда, напитки.

Нельзя:



- Мобильные телефоны или иные средства связи;
- Любые электронно-вычислительные устройства (кроме разрешенных) и справочные материалы.

Психологи предупреждают, рекомендуют,
напоминают:

волнуйтесь **спокойно**, скоро
ЭКЗАМЕНЫ...

ЭКЗАМЕНЫ?

ЭКЗАМЕНЫ!!!



Как психологически подготовиться к экзаменам



Для того чтобы в затруднительной ситуации не терять головы, необходимо при подготовке к ней не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцелей. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической. Готовиться к ней лучше в состоянии относительного покоя. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям. Если очень трудно собраться с силами и с мыслями — начни с самого легкого!

Представьте себе все как можно конкретнее, в деталях, со всеми чувствами, переживаниями, действиями, но так, как бы вы хотели, чтобы все произошло, как должно произойти ***при успешной сдаче экзамена.***



Приемы аутотренинга, позволяющие овладеть своим эмоциональным состоянием.

Помни, что вера в успех — это половина успеха!

Если справиться с волнением не удастся, следует вместо бегства включиться в борьбу. Научись выполнять несколько простых упражнений, которые позволят тебе снять внутреннее напряжение, расслабиться и даже слегка улучшить настроение. Взяв перед началом письменной работы сядь удобно, выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен». Повтори их не спеша несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Дыхательные упражнения также помогают снять напряжение. Попробуй освоить несколько несложных приемов.

Сядь удобно.

1-я фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания.

3-я фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос.

4-я фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т.д.

Упражнение выполняется в течение 2—3 минут.



Во время устного ответа:

Если вдруг обнаружилось, что вам попался вопрос, по которому вы можете сказать очень немного - сразу начинайте записывать все, что когда-либо слышали по этому поводу:

из телепередачи ли, из кинокомедии ли, из разговора с родителями или друзьями либо из энциклопедии. В процессе написания в голову могут прийти какие-либо мысли, и вы, возможно, вспомните что-нибудь из пройденного в классе или прочитанного. А можно сделать и так. Разделите лист бумаги на две части. На левой напишите, например:

«Что я знаю» (или просто поставьте «+»), на правой — «Что мне неизвестно» (или «—»). Смелее пишите в левой части все, что вам приходит в голову по поводу ответа — правила, примеры, отдельные положения и др. Ничего, если все это будет беспорядочно. На правой записывайте вопросы, «дыры», пункты, про которые, как вам кажется, вы ничего не можете сказать. Время от времени просматривайте правую часть и вычеркивайте все, что вспомнили: лучше ответить не все, но то, что вы знаете, изложить четко и логично, чем делать это хаотично.

— ...**вообще ничего не знаете**, не говорите об этом экзаменатору, а говорите что-нибудь, хоть какую-нибудь ахинею, типа:

«Прежде, чем рассказать о творчестве Пушкина, надо поговорить

о принципах поэтического творчества вообще...» Хотя, конечно же, лучше играть по правилам;

— **...на полуслове вы забыли, о чем надо говорить.** Прежде всего не «теряйте голову». Сохраните спокойствие, хотя бы внешнее — такое может случиться с каждым! Повторите последнюю фразу, сначала так же, как раньше, а потом, если сможете, другими словами. За это время вспомните план ответа: что вы уже рассказали? К чему эта фраза может относиться? В большинстве случаев это помогает. Если это так — смело продолжайте ответ. Если нет — посмотрите на листок, который вы написали, готовясь к ответу, и начинайте отвечать следующий пункт плана (даже если вам только кажется, что этот пункт следующий). Потом в конце ответа всегда можно вернуться к тому, что пропустили;

— **...вы уже почти закончили отвечать, и тут-то, наконец, вспомнили, о чем хотели сказать,** когда «потеряли мысль», или о чем забыли сказать. Ничего страшного. Закончите говорить то, о чем говорили, а затем скажите то, что пропустили. Ни в коем случае не прерывайте ответа ради того, о чем вспомнили. Лучше пусть о чем-то вы скажете в конце, чем весь ответ окажется нелогичным. Не говорите: «Да, я еще забыл сказать о ...» Говорите, например, так: «Вернемся к (название пункта плана). Я хотел бы добавить...» или так: «Кроме того, надо сказать, что ...», «Следует подчеркнуть»;

— **...вас не слушают.** Не воспринимайте это как личное оскорбление, не относите на свой счет. Продолжайте ответ, как если бы вы этого не заметили;

От вас требуется мужество и собранность, умение не показывать досаду. Сконцентрируйте внимание на точном ответе. Отвечайте четко и коротко. Самое эффективное — сохранить чувство собственного достоинства и с достоинством держаться;

— **...вы оговорились** Не переживайте. Это может случиться с каждым. Оговариваются даже профессионалы — дикторы радио и телевидения. Если оговорку кроме вас вообще никто не заметил, продолжайте говорить дальше, как будто ничего не произошло;

— **... вам задают дополнительный вопрос.** Не торопитесь с ответом. Можете сказать, что вам надо немного подумать. Четко определите, к чему относится этот вопрос, какого ответа он требует. Прежде чем говорить, сформулируйте ответ в уме. Времени на это требуется совсем немного;

— **...вы ошиблись.** Ну и что? Ошибки бывают у всех. Если вы заметили ошибку и знаете, как ее исправить, сделайте это. Если же не уверены в правильности вашего ответа, продолжайте отвечать, как будто ничего не произошло. Если вам укажут на ошибку и вы не уверены твердо в своей правоте, лучше согласиться. Не бойтесь ошибок! Учитесь, используя ошибки, лучше разбираться в усваиваемом материале;

— **...вам поставили отметку (балл) ниже той, на которую вы рассчитывали.** Не вступайте в спор, не доказывайте.

Воспользуйтесь правом на апелляцию.

И конечно, никогда не забывайте про чувство юмора — пусть оно не покидает вас и во время экзамена.

Что делать, если глаза устали

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Итак, выполни два упражнения:

- 1) посмотри попеременно вверх-вниз (15 сек.), влево — вправо (15 сек.);
- 2) нарисуй глазами свое имя, отчество, фамилию.
- 3) попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек.), потом — на листе бумаги перед собой (20 сек.).
- 4) нарисуй квадрат, треугольник (сначала по часовой стрелке, потом – против).

Как вести себя во время экзамена

Помогают установки:

Ты готов! Ты собран!

Ты уверен в успехе!

Помни, что вера в успех — это половина успеха!

Не спеши отвечать или сдавать свою работу. Отложи ее в сторону. Закрой глаза и сосредоточься. Ты ничего не хочешь добавить к своему ответу? Помни, что самые свежие мысли приходят в голову, после того как письмо запечатано. Если тебе больше ничего не пришло в голову, то можешь идти отвечать.

Макет стенда:

ПОДГОТОВКА К ЕГЭ



Участники ЕГЭ - категории

Категория 1

- Обучающиеся, освоившие основные общеобразовательные программы среднего (полного) общего образования в имеющих государственную аккредитацию образовательных учреждениях

Категория 2

- Выпускники общеобразовательных учреждений прошлых лет, не прошедшие государственную (итоговую) аттестацию и не получившие документ государственного образца о среднем (полном) общем образовании

Категория 3

- Выпускники образовательных учреждений прошлых лет, имеющие документ о среднем (полном) общем, начальном профессиональном и среднем профессиональном образовании, в том числе лица, у которых срок действия ранее полученного свидетельства о результатах ЕГЭ не истек

Категория 4

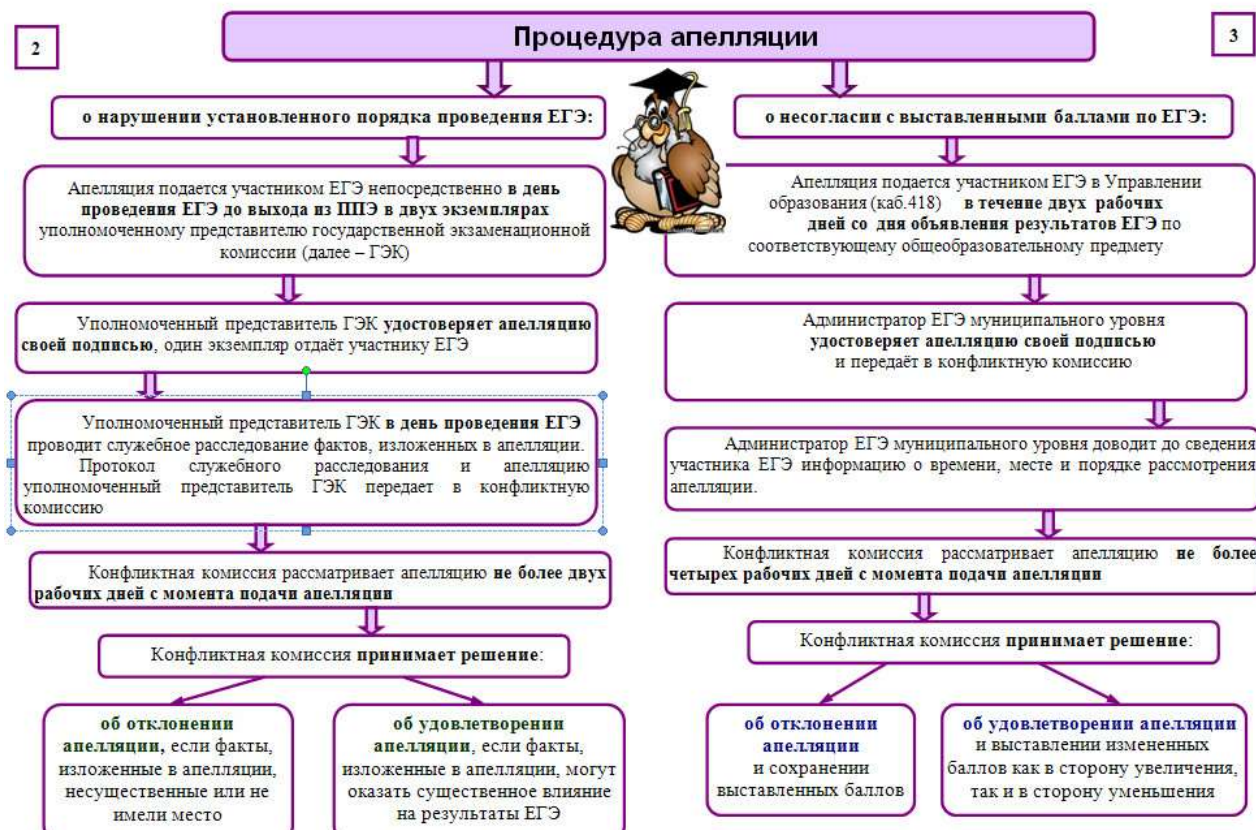
- Обучающиеся, образовательных учреждений начального профессионального и среднего профессионального образования, освоившие федеральный государственный образовательный стандарт среднего (полного) общего образования в пределах основных профессиональных образовательных программ

Категория 5

- Выпускники образовательных учреждений, не имеющих государственной аккредитации, допущенные в текущем году к государственной (итоговой) аттестации

Категория 6

- Граждане, имеющие среднее (полное) общее образование, полученное в образовательных учреждениях иностранных государств



Памятка организаторам проведения ЕГЭ

- Объясняйте обучающимся правила заполнения бланков последовательно, четко и не спеша, чтобы облегчить учащимся понимание инструкции.
- Наибольшее раздражение у обучающихся может вызвать монотонность или высокий темп вашей речи. Акцентируйте важные слова как способ привлечения и удержания внимания выпускников. Используйте с этой целью такие приемы, как изменение темпа речи и интонирование. Это придаст

выразительность вашим словам. Если вы хотите подчеркнуть что-то, уменьшите темп и используйте приемы выразительной речи.

- Старайтесь дать ответы на все вопросы, заданные обучающимися. Перед началом экзамена предупредите выпускников, на вопросы какого характера они могут получить от вас ответ и на какие вопросы вы не имеете права отвечать.
- Учащемуся, задавшему вопрос, отвечайте индивидуально. Это поможет избежать шума в аудитории, так мешающего учащимся сосредоточиться на выполнении задания.
- Подбирая себе одежду, помните, что цветное пятно может поднять настроение и, наоборот, сочетание некоторых цветов может вызвать раздражение окружающих. Постарайтесь избежать чересчур ярких, кричащих цветосочетаний, слишком вызывающих деталей костюма. Выберите обувь на «мягком» каблуке.

УВАЖАЕМЫЕ ОРГАНИЗАТОРЫ:

Помните о правилах эффективного общения. Не используйте в общении с учащимися:

- **Угрозы** («Прекратите ...»). Это может вызвать сопротивление, привести к вспышкам раздражения с их стороны. Выйдя из-под вашего контроля, ситуация может вылиться в конфликт. **Если выпускник вызывает у вас своим поведением отрицательные эмоции, сообщите ему об этом.** Не стоит подавлять гнев, сохранять спокойствие при сильном волнении. Через некоторое время чувство, как правило, прорывается и облекается в резкие слова или действия. **Скажите о своих чувствах учащемуся, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, о его поведении.**
- **Критику** («Сколько раз уже говорили...», «Слушать надо было...»). Такие высказывания негативно влияют на состояние того, к кому обращаются. Под влиянием высказываний такого рода учащийся будет окончательно выбит из равновесия, может перестать думать и выполнять задания. **Будьте готовы к тому, что всегда могут возникнуть вопросы, на которые придется дать ответ несколько раз:** многие выпускники просто не слышат ответов, которые вы даете другим учащимся, или в силу разных причин пропустили то, что вы говорили для всех.
- **Мораль, нравоучения, проповеди** («Ты обязан вести себя как подобает»). Обычно из таких фраз учащиеся не узнают ничего нового. Ничего не изменится оттого, что они услышат это в сто первый раз. **Если вы хотите напомнить правило поведения, то**

предложение, в котором вы говорите о правиле, лучше строить в безличной форме. Например, стоит сказать: «В ситуации сдачи экзамена разговаривать нельзя».

- **Высмеивание** («Не будь лапшой...», «Что за тупица...»). Это лучший способ помочь учащемуся разувериться в своих силах. Такими высказываниями вы продемонстрируете лишь уход от разговора.

Старайтесь контролировать свои высказывания и не использовать подобные фразы в разговоре с учащимися.

- **Уговоры** («Успокойся, это неважно»). Подобные высказывания нисколько не поддерживают учащегося. Они говорят лишь о том, что вы хотите, чтобы учащийся перестал испытывать те чувства, которые он испытывает в данный момент. *Лучше озвучить чувства учащегося:* «Я понимаю тебя, ты тревожишься (переживаешь, расстроен...)» и предложить ему вспомнить любой приемлемый для него способ снятия эмоционального напряжения.

Уважаемые педагоги!

Не забывайте, что главное препятствие на пути эффективного общения — это автоматические ответы. Поэтому старайтесь уточнить трудности, возникшие у учащегося, при помощи наводящих вопросов.

Памятка родителям:

Уважаемые родители!

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка 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 ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т. д.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- 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.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуете ребёнка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.