

Рекомендации ЕГЭ:

ЕГЭ вошел в школьную практику не так давно. Он радикально отличается от привычной формы проверки знаний, поэтому проблема психологической подготовки к ЕГЭ не только выпускников, но и родителей приобретает особую актуальность.

Памятка для выпускников

«Как вести себя во время сдачи экзаменов»

- **Будь внимателен!** В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит количество ответов, засчитанных как верные!
- **Соблюдай правила поведения на экзамене!** Не выкрикивай с места, если хочешь задать вопрос организатору в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка или, в случае возникновения трудностей, с тестопакетом: опечатки, пропущенные буквы, отсутствие текста в бланке.
- **Не бойся!** Жесткие рамки времени не должны повлиять 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 задание по первым трем словам и достраиваешь концовку в своем 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 методы, которые ты применил в одном вопросе, как, правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Другой бесценный психологический эффект такого совета: забыть о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое задание – это шанс набрать баллы.

- **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
- **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), - тогда ты успеешь набрать минимум баллов на тех вопросах, в ответах на которые ты уверен, - а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе в начале пришлось пропустить (второй круг).
- **Угадывай!** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! Выбрать один из вариантов, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность, лучше, чем не выполнить задание совсем.
- **Проверяй!** Обязательно оставь время для проверки своей работы хотя бы 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!

Советы психолога родителям

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам - это снизить напряжение и тревожность ребенка, а так же обеспечить подходящие условия для занятий.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятна вероятность допущения ошибок.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток, в силу возрастных особенностей, может эмоционально "сорваться".
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния подростка, связанное с переутомлением, стрессом.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните, что обязательно чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий – 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, слепить из газеты свое настроение, порисовать. В зависимости от того, кто ваш ребенок – «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером
- Днем можно (и нужно) заниматься и «совам», и «жаворонкам».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность – достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

- Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
 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 (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают ответ и торопятся его вписать);*
 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.*
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Признаки стресса:

- *физические:* хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- *эмоциональные:* беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустяковым поводам.

- *поведенческие:* ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел

на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

ПРОДУКТЫ ДЛЯ ХОРОШЕГО НАСТРОЕНИЯ

АПЕЛЬСИНЫ – когда вы находитесь под воздействием стресса, защитные силы организма снижаются, в такой период необходим витамин С. Апельсины богаты этим витамином, а также другими веществами, необходимыми для нервной системы.

МЕД – содержит органические фосфаты, которые регулируют сердечный ритм и способствуют кровообращению.

ЛУК – если добавить его в суп или второе блюдо, он отдаст свои успокаивающие свойства. Лук способствует расслаблению мышц.

МОЛОКО, ТВОРОГ, ЙОГУРТ – содержат кислоту, вырабатывающую серотонин – гормон счастья.

ЯБЛОКИ – легко перевариваются, уравнивают уровень сахара в крови, заряжают энергией.

КЛУБНИКА – содержит растительную клетчатку, способствующую пищеварению и регулирующую уровень сахара в крови, что снижает раздражительность.

ЛИСТОВОЙ САЛАТ – тарелка листового салата с оливковым маслом на ужин позволит побороть бессонницу.

КАКАО – увеличивает выработку серотонина – гормона счастья, вызывает положительные эмоции и активизирует работу мозга.

КРАСНАЯ РЫБА – содержит жирную кислоту Омега – 3, при ее недостатке возникает депрессия.

МЕТОДИЧЕСКАЯ КОПИЛКА

Электронный сборник: Управления образования Администрации города Екатеринбурга «Человек.Образование.Профессия» МБУ ЕЦПППН «Диалог»
Печатная работа: «Опыт психолого-педагогического сопровождения обучающихся в системе работы по предпрофильной подготовке и профильному обучению в МБВ (С) ОУ – Центре образования Ленинского района г. Екатеринбурга»

Печатная работа: XX городские Педагогические чтения «Развитие кадрового потенциала образовательных организаций Екатеринбурга: опыт и перспективы работы» о представлении практического опыта .

Педагогическая мастерская:

Презентация: «Опыт психолого-педагогического сопровождения обучающихся в системе работы по предпрофильной подготовке и профильному обучению в МБВ (С) ОУ – Центре образования Ленинского района» на базе МБУ ЕЦПППН «Диалог»

Городской информационный семинар «Развитие системы профориентационной работы в рамках предпрофильной подготовки и профильного обучения» на базе МБУ ЕЦПППН «Диалог»

Городской семинар «Реализация профильного обучения в ОУ Ленинского района: условия, процесс, результаты»

Презентация Центра образования на базе УрГЭУ :

«Система работы по реализации предпрофильной подготовки и профильного обучения в условиях Центра образования Ленинского района» Представлена система психолого-педагогическое сопровождением обучающихся в образовательном процессе - оказание помощи школьникам в профессиональном самоопределении и развитии способности к самостоятельному ответственному выбору профессии в условиях современного рынка труда.