

Готовность выпускников к сдаче ЕГЭ и ОГЭ



Чтобы повысить уверенность в себе, в своих силах нужна тщательная предварительная подготовка.

Для решения этих задач рекомендуется следующее:

- - подготовь место для занятий (убери лишние вещи, особенно те, которые могут отвлекать)
- -оставь план занятий на каждый день;
- - активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:
- -отмечай главное карандашом;
- -делай заметки;
- -повторяй текст вслух;
- -обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.
- Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:
- — метод опорных слов;
- — метод ассоциаций.
- Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.
- При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия!

...Удивительная вещь — экзамен. Одних он удивляет вопросами, других ответами.

Адреса официальных сайтов для подготовки к ЕГЭ и ОГЭ.

- ✦ ЕГЭ-портал (информационная поддержка, видеуроки, тесты) <http://4ege.ru/>
- ✦ <https://fipi.ru/-открытый> банк заданий к ЕГЭ 5 баллов (тесты в режиме on-line): <http://5ballov.qip.ru/test/ege/>
- ✦ Открытый банк заданий ЕГЭ по математике <http://mathege.ru/or/ege/Main>
- ✦ Информационная поддержка ЕГЭ и ЦТ <http://www.ctege.org/>
- ✦ Портал информационной поддержки проведения ГИА в Санкт-Петербурге <http://ege.spb.ru>
- ✦ Открытый банк заданий ГИА по математике <http://www.mathgia.ru:8080/or/gia12/Main.html>
- ✦ Подготовка к ЕГЭ <http://www.gotovkege.ru>
- ✦ **ЕГЭPro Система подготовки к ЕГЭ и ОГЭ** <http://www.egepro.ru>
- ✦ Сайт "Поступи в вуз" <http://www.postupivuz.ru/>



ЖЕЛАЮ УДАЧИ!

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №346
Невского района Санкт-Петербурга



Психологическая подготовка обучающихся к экзаменам

(РЕКОМЕНДАЦИИ УЧЕНИКАМ И ИХ
РОДИТЕЛЯМ
законным представителям)

Автор-составитель:
педагог-психолог Плиnius Галина Викторовна
Каб.416 Телефон: 588-78-94

Почему дети так волнуются?

- Сомнение в полноте и прочности знаний.
- Стресс незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психологические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе



Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информации о процессе проведения экзамена.
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

Советы родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ

- ❑ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- ❑ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ❑ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ❑ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ❑ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. 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. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.
- ❑ Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

- ❑ 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, что 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:
- ❑ 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

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