

Советы выпускникам

Специалисты Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки – службы, которая отвечает за организацию и проведение выпускных экзаменов, – дают советы о том, как правильно подготовиться и с лучшим результатом сдать экзамены.

Совет 1. Тренируйтесь на вариантах прошлого года.

Если школьник хорошо знает предмет, никаких трудностей с Единым госэкзаменом у него не возникнет.

Нелишним будет ознакомиться с разными стратегиями решения тестов, которые хорошо описываются в методической литературе, подготовленной сотрудниками Федерального института педагогических измерений (сайт www.fipi.ru) – теми, кто разрабатывал экзаменационные задания.

Можно попробовать свои силы на вариантах прошлого года – их тоже можно найти в Интернете. Например, на портале информационной поддержки Единого государственного экзамена – www.ege.edu.ru. Как правило, меняются только формулировки заданий, а их уровень и тип остаются прежними.

Совет 2. Научитесь заполнять бланки.

Единый госэкзамен сложен для многих ребят еще и потому, что нужно не только правильно ответить на тот или иной вопрос, но еще и аккуратно заполнить бланки. Поэтому лучше всего заранее потренироваться. На это уйдет не больше трех-четырех занятий.

Научитесь аккуратно писать печатными буквами, внимательно изучите, как устроены документы, подробно узнайте, как исправлять ошибки.

Совет 3. От простого к сложному.

Экзамен состоит из трех частей и включает в себя задания разных типов. В части «А» нужно выбрать единственный правильный вариант из четырех предложенных. В части «В» – дать короткий ответ на вопрос. Это может быть одно слово или цифра, которая вписывается без всяких пояснений и комментариев. Наконец, самая сложная часть – «С» – предполагает, что школьник даст подробный, развернутый ответ, включающий словесное обоснование или математический вывод.

Самый простой и общий совет, который можно дать всем ребятам: для начала пробегитесь по вопросам и ответьте на самые легкие, не останавливаясь на сложных.

Сайт www.ege.edu.ru советует ребятам: для получения тройки достаточно успешно выполнить только первую часть. При этом хватит примерно 50 - 60 процентов решенных заданий (хотя для разных предметов используется несколько разная граница). Но лучше не бросать тест и не уходить из аудитории раньше времени, даже не попробовав решать третью часть. Кто знает, может быть, вам не хватает до заветной четверки всего-то пары баллов и вы сможете решить задание!

Совет 4. Отбросьте абсурдные варианты.

Первое, что нужно сделать, пытаясь найти правильный ответ из нескольких предложенных, отсечь абсурдные ответы.

И только потом анализировать оставшиеся варианты и выбирать правильный. Что же имеется в виду? Например, если вы решаете физику, обратите

внимание на единицы измерения: скорость не измеряется в джоулях, а масса – в паскалях. Не забывайте и о здравом смысле – скорость пешехода не может составлять 150 км/час.

Совет 5. Читайте задания до конца.

Бывает, что на экзамене ребята так нервничают, что начинают щелкать задания, не дочитав до конца вопрос. Не спешите и, прежде чем выбирать один из вариантов или вписывать в клеточки слово, внимательно ознакомьтесь с заданием.

Другая проблема – попав на сложный вопрос, некоторые юноши и девушки зависают на нем, впадают в ступор, начинают паниковать. Бросьте каверзное задание и переходите к следующему. Потратите время на трудные задания – не успеете выполнить те, которые знаете. Ваша цель – набрать как можно больше баллов.

Совет 6. Не расстраивайтесь, если не нашли решения.

Формат проведения ЕГЭ принципиально отличается от привычных форм выпускных и вступительных экзаменов. Если в традиционной форме отметку «отлично» заработает тот, кто в установленное время выполнил все задания, то, сдавая Единый экзамен, на такой результат сможет рассчитывать молодой человек, осиливший их часть.

Школьную пятерку можно получить, набрав 70 баллов из 100. То есть достаточно решить примерно две трети теста. Правильно ответить на вопросы части «А», справиться с частью «В» и выполнить хотя бы одно задание из части «С» (или приступить к нему).

Совет 7. «А если мне не хватит времени?»

Время, которое требуется на проведение экзамена, рассчитывается экспертами. Как минимум треть из них – учителя и методисты. Они не понаслышке знакомы с учебными буднями и могут просчитать, сколько времени понадобится среднестатистическому школьнику на выполнение теста. Плюс – работы инспектируют не менее девяти независимых экспертов. Они и выносят вердикт – можно ли за предложенное количество минут справиться с 30 заданиями по математике и 50 – по географии. Надо учитывать, что в мировой практике принято: максимальные 100 баллов должны набрать не более 0,1% от общего количества участников.

При подготовке материалов и определения продолжительности экзамена учитывается и это.

Так или иначе, опыт проведения ЕГЭ показывает, что время, устанавливаемое для выполнения тестов, соответствует этим требованиям. И ты должен успеть не только ответить на вопросы, но и проверить свою работу.

Совет 8. Подготовка к экзамену

Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Совет 10. Накануне экзамена

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Советы родителям.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка 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 ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- 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.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя 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 отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал подготовке ребенка к экзаменам.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- Посоветуйте 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.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, 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,

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:
 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 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.

Самое главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Приемы, мобилизующие интеллектуальные возможности школьников при подготовке и сдаче экзаменов

Во время стресса происходит сильное *обезвоживание организма*. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Её недостаток резко снижает скорость нервных процессов. ***Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды.***

В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут или через 30 минут после еды. Лучше всего подходит ***минеральная вода***, ибо она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях. Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны. *Чай и кофе лишь создают иллюзию работоспособности.*

Вторая проблема – это ***нарушение гармоничной работы левого и правого полушарий***. Если доминирует одно из них – правое (образное) или левое (логическое), то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи. Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется **«Перекрестный шаг»** и проводится следующим образом:

Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно; можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Обязательное условие выполнения этого упражнения – **двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.**

Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», то можно применить следующий прием: *нарисовать на чистом листе бумаги крест, похожий на букву «Х», и несколько минут созерцать его.* Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

Во время экзамена целесообразно повесить изображение крестов на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне и наоборот.

Для борьбы с кислородным голоданием существует прием под названием «**Энергетическое зевание**». Зевать необходимо тем чаще, чем более интенсивной умственной деятельностью вы заняты. ***Как правильно зевать?***

Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3 – 5 зевков.

Приемы снятия экзаменационной тревожности

1. Приспособление к окружающей среде

Мощным источником стресса для школьников, сдающих ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги – члены экзаменационных комиссий. Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся целесообразно по возможности побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить достоинства и недостатки этого места.

2. Переименование

Зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события. Можно регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им ***позитивность и конструктивность***. Не «трудное испытание», не «стресс», не «крах», а *просто «тестирование» или «очередной экзамен»*.

3. Разговор с самим собой

Можно порекомендовать учащимся поговорить с самим собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия. Следует спросить себя, ***какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать. Каковы возможные трудности экзамена лично для меня и как их облегчить?***