Рекомендации по правильной организации времени на этапе подготовки к ЕГЭ и ГИА

Предварительная подготовка к [ЕГЭ](http://beta-ege.ru/materily_ege/chto-takoe-ege/) выбирается для каждого ребёнка индивидуально в зависимости от личностных характеристик, темперамента, способности к обучению. Но всем детям следует обязательно обеспечить правильный режим дня и сбалансированное питание.

**Режим дня**

Ночной сон подростка в возрасте от 15 до 17 лет должен составлять 8–9 часов. Следует не допускать перегрузок ребёнка. Обязательным является 15-минутный отдых через каждые 50 минут занятий.

**Питание**

В рацион рекомендовано включить богатую белками пищу, сухофрукты, молочные продукты, так как **Единый Государственный Экзамен**подразумевает большие энергозатраты. Отличным средством, стимулирующим мозговую деятельность ребенка, является также шоколад.

Способы подготовки к ЕГЭ и ГИА

При подготовке к экзаменам необходимо пробовать разные способы запоминания, уделить внимание советам по активизации внимания, тренировать память с помощью специальных упражнений.

Существует множество способов и методик запоминания, среди которых выделяются:

* Авральный способ – «зазубривание» материала в кратчайшие сроки. Минусом такого способа является то, что краткосрочная память не учитывает нюансы науки и на тестировании экзаменуемый не может полноценно дать ответ.
* Снежный ком – трудоёмкий способ подготовки, но более надёжный. Информация накладывается постепенно. Начинает работать долгосрочная память, как следствие, экзаменуемый в полном объёме изучает информацию и показывает боле высокие результаты тестировании. А также появляется больше шансов поступить в **ВУЗ**.
* 3-4-5 – способ запоминания информации по балльной шкале. Изначально изучается полностью весь материал на «3». Через определённый отрезок времени материал повторяется, прорабатывается «4». Отдохнув, прочитывается снова – на «5». Способ считается оптимальным по затрате времени и сил.

Само запоминание может осуществляться двумя методами:

* Пассивный метод – изучение материала по учебникам и дополнительным [пособиям](http://beta-ege.ru/ege-2015/ege-po-matematike-2015-goda/posobiya-po-matematike/). В процессе подготовки к **ГИА**дополнительно можно расклеить информационные таблички по квартире, в местах, где ребенок чаще всего бывает.
* Активный метод – изучение материала при помощи механических, ассоциативных методик. К механической относят записывание, зарисовывание и систематизация материалов. К ассоциативным – запоминание материала на основе сравнивания.

Запоминание материала находится в зависимости от внимания, без активизации которого воспринять и зафиксировать нужную информацию просто невозможно.

Концентрация внимания достигается путем:

* положительного эмоционального настроя на выполнение определенный работы;
* наличия определенных знаний, которые служат основой для восприятия нового материала;
* здорового образа жизни (занятий спортом, правильного питания).

Если, готовясь к экзамену, у вас возникает ощущение, что прочитанный материал не укладывается в голове, то постарайтесь разобраться, все ли слова и термины в тексте вам понятны. Если вы встретили незнакомое слово, потрудитесь разобраться в его значении, дабы [дополнить](http://beta-ege.ru/spravochnye-materialy/) “пробелы” в знаниях.

Существует интересный метод, позволяющий вам моментально извлечь нужную информацию из памяти:

1. Необходимо соединить кончики пальцев обеих рук;
2. Поднять глаза вверх и сделать вдох, во время которого коснуться кончиком языка десны;
3. Сделать выдох и вернуть кончик языка в обычное состояние;
4. Сделать глубокий вдох.

После выполнения данных действий вы сразу подумаете о том, что хотели вспомнить.

Незаменимым помощником в заучивании материала является хорошая память, которую можно развивать, выполняя специальные упражнения.

* **Упражнение на тренировку зрительной памяти**

Во время просмотра журнала или чтения книги, выберите картинку. Затем закройте глаза и мысленно рисуйте себе данное изображение во всех подробностях. При этом, стараясь вспомнить, вы можете спрашивать себя:
- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

После того, как вы вспомнили все детали, откройте глаза и посмотрите, что оказалось вами не зафиксировано.

* **Упражнение “Вспомнить всё!”**

Возьмите лист бумаги и запишите на нем информацию, касающуюся, например, всех фильмов, которые вы просмотрели за определенный срок или дней рождения всех ваших родственников, лучших друзей.

Это задание можно варьировать, используя любую классифицируемую категорию.

* **Упражнение “Ничего лишнего”**

Обведите все встретившиеся Вам буквы Щ.

ХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛ
ОЛЭХЩЩУГНКРОАЙШНУОРЩГУГУХЗЩГЛДРГУЩШКРАЩШЩШРУЩЗЙЦ
УЦЩШГУВВПШОРНРЗЩОАЩГОАУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЩ
ЗШКРЗЙХХУКШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГ
ЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУА
ХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩРПА
ЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДДВ
УВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩШЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГП
РЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЩОАЩГОАЛЛРЦЮH
КШГПАДЩРЫДЮЛРОШНРЗЩОАЩГОАЫЛГПРЩПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХ
ПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГУВФФШОРУЗЩГУХЗШГЛД

Это упражнение позволяет развивать умение быстрой фильтрации ненужной информации и концентрации лишь на необходимом.

* **Упражнение на запоминание последовательности**

Изучите приведенный ниже список слов, после чего закройте его и попытайтесь воспроизвести, соблюдая заданную последовательность.

Лист
Крапинка
Облако
Цвет
Желтый парапет
Квадрат
Полоса
Воробей
Бровь
Осьминог
Тельняшка
Танцующая королева

* **Упражнение на заполнение недостающей информации**

Перед вами первые и последние буквы слов. Заполните пропуски так, чтобы получилось нужное слово.

К\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Р
Р\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А
П\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ь
М\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Й
О\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Т
У\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А
Л\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ь
С\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Й

Спокойствие и уверенность в себе при сдаче ЕГЭ и ГИА

Как не растеряться во время экзамена? Этот вопрос волнует многих школьников. Зачастую бывают ситуации, когда ученик, получая [бланки](http://beta-ege.ru/ege-2013/pravila-zapolneniya-blankov-ege/) и вариант, от волнения, не может сообразить что ему необходимо делать, не воспринимается смысл заданий, их формулировка.

Чтобы побороть возникшее чувство тревоги, необходимо, во-первых, постараться успокоиться. Во-вторых, чтобы совладать с собой, необходимо отвлечься от экзамена на несколько минут, вспомнить какие-нибудь радостные и приятные моменты, происходившие в жизни. Если этот метод не срабатывает, можно попробовать мысленно посчитать от 1 до 10, затем совершить глубокий вдох и выдох, это, в большинстве случаев, помогает обрести определенную концентрацию.

При выполнении теста не пытайтесь бросить все свои силы на решение первой попавшейся сложной проблемы, ищите знакомые задания и выполняйте их, в первую очередь.

Приобрести уверенность в себе поможет также тщательное изучение материала в течение учебы и психологическая помощь педагогов и родителей.

Советы родителям

Родительская помощь экзаменуемому при подготовке к **ЕГЭ 2015**года нужна на всех стадиях процесса, т.к. только взрослые смогут правильно организовать режим активности и отдыха своего ребенка, помочь ему преодолеть неуверенность в себе и сдать экзамен с максимально хорошим результатом.

**Помощь ребёнку в подготовке к ЕГЭ и ГИА**

На этапе подготовки к экзаменам родителям необходимо побеседовать с ребенком, выяснить, какие из подлежащих сдаче предметов представляют для него наибольшую сложность и почему. Данное осуждение поможет классифицировать материал, разделяя его на группы “новый” и “хорошо знакомый”. Также необходимо отследить, является ребенок “жаворонком” или “совой” и, исходя из этих особенностей, сформировать  определенный план действий: в часы активности предлагать для изучения малознакомый материал, а в часы спада мозговой деятельности повторять то, что ребенку хорошо знакомо.

Также необходимо совместно обсуждать изучаемые материалы. Помните, что даже если вы уже забыли некоторые науки,которые предстоит сдавать, не стесняйтесь сообщать об этом ребенку, пусть он расскажет вам все, что уже успел изучить по таким предметам, а вы задавайте ему вопросы, уточняйте то, что вам не будет непонятно в его объяснении, по мере такой дискуссии, ребенок уяснит для себя и хорошо запомнит многие сложные моменты.

В поддержку школьной системе родителям следует объяснить, что такое тестирование положительном ключе.

Рекомендуется репетиция экзамена в домашних условиях. Для этого выберите определенный день, дав ребенку возможность хорошо выспаться накануне. Возьмите [демонстрационный вариант](http://beta-ege.ru/ege-2015/ege-po-matematike-2015-goda/demoversiya-ege-po-matematike/) заданий, приготовьте несколько листов чистой бумаги и огласите “начало экзамена”, определив время на выполнение  в 3-4 часа. Проследите за тем, чтобы ничто не мешало ребенку сосредоточиться. После завершения работы, проанализируйте ошибки, обсудите вместе причину их возникновения. Выясните, что ощущал ребенок в ходе домашнего “пробного” экзамена.

**Психологическая поддержка перед экзаменом**

При подготовке к экзамену родителям рекомендуется наблюдать за режимом дня ребенка, правильным питанием. Следите, чтобы в рационе отсутствовали “стимулирующие” и без того нагруженную нервную систему напитки, такие как кофе, крепкий чай.

Побороть неуверенность помогут положительные эмоции, полученные от занятий хобби или спортом. Если ребенок хочет прослушивать музыку во время подготовки к экзамену, предоставьте ему такую возможность, но постарайтесь, чтобы это была спокойная фоновая музыка, желательно, без слов.

Родители также должны разъяснить подростку о недопустимости использования  шпаргалок, объясняя, что подобные действия могут привести к аннулированию результатов. Данная беседа может быть также проведена с опорой на собственный опыт.

**Что предпринять в случае неудачной сдачи ЕГЭ и ГИА**

ЕГЭ и **Государственная Итоговая Аттестация** может пройти не всегда завершается успешно. При неудовлетворительных [результатах тестирования](http://beta-ege.ru/ege-2015/rezultaty-ege/), следует продолжать подготовку. Для всех учеников предлагается второй этап сдачи. Также у экзаменуемых, несогласных с полученными баллами есть возможность подать апелляцию – письменное заявление с указанием причины. Подробно о [подаче апелляции](http://beta-ege.ru/materily_ege/apellyaciya-ege-kak-pravilno-podat-apellyaciyu-na-ege/)рассказывают директора школ не менее чем за 2 недели до экзамена.

Родителям важно помнить о том, что сколько бы баллов не получил их ребенок на экзаменах, не следует осуждать его. Для детей экзамены являются наибольшим стрессом, поэтому сложно предугадать развитие событий и будущие результаты. В любом случае, необходимо обсудить причину неудачи и сделать соответствующие выводы.