|  |
| --- |
| Как помочь ребенку сдать экзамены.          Школьники во время экзаменов подвержены стрессу. А тем более во время сдачи Единого государственного экзамена (ЕГЭ), Основного государственного экзамена(ОГЭ).  Задача педагогов и родителей - помочь ребенку избавиться от страха перед экзаменом, суметь сосредоточиться и вспомнить все то, что он так старательно учил и запоминал.  ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ           Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни - выпускные экзамены... Поддержка близких им необходима. Несколько советов помогут вам и вашему ребенку справиться с волнением и подготовиться к экзаменам:  *Успокойтесь!* Ваша тревога передается детям, и их волнение только усиливается. Постарайтесь подбодрить ребенка, вселить в него чувство уверенности и желание достичь положительных результатов. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе.  *Отнеситесь философски* к количеству баллов, полученному ребенком при сдаче ЕГЭ, и не критикуйте его после экзамена. Внушайте своему сыну или дочери мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Помните о том, что выпускнику школы предстоят вступительные испытания. Очень важно, чтобы родители помогли ему сохранить уверенность в своих силах.  *Наблюдайте за самочувствием* ребенка. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.  *Контролируйте режим* подготовки к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните сыну или дочери, 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*: во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга.  Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.          Ознакомьте сына или дочь 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. Объясните, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и развесить их над письменным столом, кроватью, в столовой и т. д.       Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет развитие навыков работы с тестами, 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 него будет сформирован навык концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность: Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  *Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен как следует выспаться.*  *Прогулка перед сном поможет снять напряжение.*  *Посоветуйте детям во время экзамена:*       пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;       следует 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 не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;       если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, положись на свою интуицию и укажи наиболее вероятный вариант.  Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий!  О ЕГЭ и ОГЭ ученикам    ПАМЯТКИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ОГЭ [(читать)](http://www.sch915.edusite.ru/DswMedia/novyiepamyatkidlyauchenikovpopodgotovkekegyeigia.doc)  ЭКЗАМЕН – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ИСПЫТАНИЕ,  НО И ВОЗМОЖНОСТЬ!  Задача:  Выработать конструктивное отношение к экзамену, научиться  воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать внимательнее и организованнее.    Что вызывает волнение перед экзаменом?  * СТРАХ – «А вдруг не сдам». Что тогда будет?  * Недостаток подготовки  * Волнение окружающих  Как победить беспокойство?  Наибольшую тревогу вызывает не само событие, а мысли о нем.  *    Настройтесь на успех  *    Думайте об экзамене как о чем то нейтральном  *    Обсуждайте возможные непредсказуемые стрессовые ситуаций на экзамене и продумывайте свои действия.  Как мобилизовать себя перед экзаменом?   Сделать несколько глотков воды   «Энергетическое зевание». Зевать на экзамене полезно (3-5 зевков).   Сделать дыхательную гимнастику   Сделать легкий массаж шеи, пальцев рук    Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний. Обязательно нужно хорошо выспаться,  но не проспать!!!    О ЕГЭ и ОГЭ родителям  *- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе!*  *- Не проявляйте тревожность, она может передаться детям.*  *- Поговорите с детьми о том, что если ребенок не сдаст экзамен – это не конец света, что Вы все равно будете любить его и поддерживать.*  *Что ещё могут сделать родители?*  **    Обеспечить дома условия для подготовки к экзаменам*  **    Предоставить ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.*  **    Контролировать режим подготовки к экзаменам, не допуская перегрузок.*  **    Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых*  **    Посоветуйте взять с собой кофту или пиджак, т.к. в помещении на экзамене может быть холодно*  **    Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.*  **    Не критикуйте ребенка после экзамена, не закрепляйте переживание стресса в ситуации экзамена.*  *Полноценное питание залог успеха!*  *Рыба, творог, орехи, курага, зеленый чай – стимулируют работу мозга.*  *Морковь, ананас, авокадо – помогут улучшить память.*  *Креветки, репчатый лук, орехи – увеличивают концентрацию внимания.*  *Капуста – снимает нервозность.*  *Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие.*  *Черника – способствует кровообращению мозга.*  *Паприка – способствует выделению «гармона счастья».*  *Клубника – нейтрализует негативные эмоции.*  *Бананы – содержат серотонин – природный антидепрессант.*  Снова о ЕГЭ: вопросы и ответы   * *Как проверяют и оценивают работы?*        Работы проверяются в условиях строгой секретности и анонимности. Все листы работы помечены одинаковым штрих-кодом. На первом - регистрационном - листе выпускник указывает личные данные (фио, паспортные данные и др.). Этот лист будет храниться отдельно. Только после выставления отметки компьютер отсканирует штрих-код и укажет, кому принадлежит работа. Экспертов, проверяющих данную работу, методом случайной выборки назначает компьютер. Так что возможность фальсификации исключена. Экзаменационные работы оцениваются тестовыми баллами (по 100-балльной шкале) и школьными отметками (по 5-балльной шкале).        Порядок и шкалу перевода баллов в отметки, на основе которых выставляются отметки в аттестат, ежегодно устанавливает Федеральная служба по надзору и контролю в сфере образования и науки по итогам сдачи ЕГЭ по каждому общеобразовательному предмету. Обычно, чтобы получить «5», достаточно набрать чуть более 70 баллов.        Оценка за ЕГЭ по 100-балльной шкале заносится в свидетельство о результатах Единого государственного экзамена, которое абитуриент может отправить в один или несколько вузов, участвующих в ЕГЭ.   * *Какими дополнительными материалами можно пользоваться на экзаменах?*         На экзаменах по всем общеобразовательным предметам не допускается использование никаких дополнительных материалов, кроме:  - непрограммируемого калькулятора - на экзамене по физике и химии (калькулятор можно принести с собой);  - линейки и транспортира (не имеющих записей в виде формул) - на экзамене по географии.        Разрешенными дополнительными материалами можно пользоваться без ограничений во времени.   * *Можно ли использовать свидетельство о результатах ЕГЭ текущего года для поступления в вуз, ссуз в следующем году?*   Свидетельство о результатах ЕГЭ действует до 31 декабря текущего года. Использовать свидетельство текущего года для поступления в вуз и ссуз в следующем году нельзя. Не прошедшие по конкурсу должны будут сдавать экзамены в следующем году.   * *Как подать апелляцию по результатам сдачи ЕГЭ?*   Для разрешения спорных вопросов создается конфликтная комиссия по проведению ЕГЭ.  Порядок и место приема апелляций доводятся до сведения выпускников,  поступающих, руководителей образовательных учреждений не позднее чем за две недели до начала проведения ЕГЭ.  Участники ЕГЭ имеют право подать апелляцию в письменной форме в конфликтную комиссию:  - о нарушении процедуры проведения экзамена (бланк апелляции нужно заполнить сразу по окончании экзамена, не выходя из пункта сдачи ЕГЭ);  - о несогласии с выставленной отметкой (нужно подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результатов ЕГЭ).   * *Что делать, если в день экзамена выпускник заболел?*   Надо обратиться к врачу и получить справку о состоянии здоровья. У выпускника будет возможность сдать ЕГЭ в резервный день.   * *Как быть, если во время экзамена школьнику стало плохо?*   В каждом пункте сдачи ЕГЭ будут дежурить психолог и врач. Если станет плохо, надо обратиться к организатору в аудитории, и дежурный проводит выпускника к врачу. Врач окажет медицинскую помощь и примет решение, можно ли продолжать экзамен. Если нет, то сдача ЕГЭ будет перенесена на резервный день.   * *Как учитываются результаты ЕГЭ в вузах?*   По результатам ЕГЭ каждый выпускник получает свидетельство, в котором его уровень подготовки по каждому предмету указан по стобалльной шкале. Это свидетельство абитуриент направляет в приемную комиссию выбранного им вуза. Если учащегося интересует сразу несколько вузов, то он может направить в эти вузы копии своего свидетельства. Если вуз иногородний, копию свидетельства можно послать по почте. Приемные комиссии обязаны рассмотреть все присланные свидетельства, включая копии, и сообщить каждому абитуриенту, попадает ли он со своей суммой баллов (по предметам, утвержденным приемной комиссией вуза на данную специальность) в число бюджетных или платных мест согласно заочному конкурсу.  Понятно, что результат подобного заочного конкурса зависит не только от балла данного учащегося, но и от баллов его конкурентов - других абитуриентов, направивших свои заявки в тот же вуз на ту же специальность (факультет). Поэтому, не попав со своей суммой баллов в один вуз, абитуриент может получить приглашение из другого вуза.    *УСПЕХОВ ВАМ!!!* |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | |  |  |  |  | |
|  |
|  |