

Рекомендации школьникам и родителям по подготовке к ОГЭ

Рекомендации ученику

Главное действующее лицо Единого государственного экзамена – это школьник. ОГЭ – это первое серьезное испытание в его жизни. От его результатов во многом зависит его будущее, его дальнейшие профессиональные и личностные перспективы. Успешность сдачи ОГЭ зависит прежде всего от того как школьник подготовиться к экзамену, и от того, сможешь ли он справиться со своим волнением на самом экзамене.

Безусловно, взрослые, учителя и родители, могут оказать ему серьезную помощь при подготовке к экзамену, но активным, действующим субъектом является он сам, и именно от него зависит, в конечном счете, результат. Это налагает на него серьезную ответственность, требует высокого уровня личностной зрелости, хороших навыков самоорганизации. Но даже если школьник осознает значимость ситуации, он не всегда знает с чего начать и на что обратить особое внимание при подготовке и сдаче ОГЭ. Чтобы помочь ему успешно разрешить эти проблемы, мы хотели бы дать ему ряд советов.

Как лучше готовиться к ОГЭ

- Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.

- Необходимо собрать весь необходимый материал, а затем систематизировать его. Важно проанализировать материал, выяснить, что ты знаешь хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения. Это поможет тебе организовать направления дальнейшей деятельности.

- Нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на

последний день. Его лучше оставить для повторений и выученного систематизации материала.

- Необходимо выстроить подготовку к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей. Если ты по своему темпераменту относишься к «быстрым темпераментам» (холерики и сангвиники), тебе лучше начать учить с наиболее сложного материала. Холерики и сангвиники быстро вrabатываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Лучше учить материал блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.

Если ты по своим индивидуальным особенностям относишься к людям с медленными темпераментами (флегматик и меланхолик) тебе лучше начать с более простых заданий. Они медленно вrabатываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает. Флегматикам лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов ты потратишь много времени на включение в работу. Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.

- При подготовке к экзамену учитывай свои природные биоритмы. Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше. Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.

- Необходимо также знать особенности работы памяти. Согласно законам работы памяти лучше всего запоминается начало и конец информации, поэтому самый сложный материал лучше выучить либо в самом начале, либо оставить на конец. Повторять материал лучше не сразу после заучивания, а спустя 1-1,5 часа так как процесс забывания идет постепенно и только спустя некоторое время будет ясно, что вы помните, а что нет.

Если у тебя преобладает зрительный тип памяти тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух. При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.

Обязательно перепроверь точность запоминания фактического материала: даты, фамилии, название произведений, математические формулы и т.п.

- Старайся соблюдать режим дня. Чтобы не страдать от бессонницы, нужно ложиться и вставать в одно и то же время. Спать нужно не меньше 7,5-8 часов, если очень устает можно поспать 1-1,5 днем.

- Чтобы мозг получал достаточное количество необходимых для нормальной работы микроэлементов, нужно полноценное питание. Не стоит пить слишком много кофе, чая и газированных напитков, так как это приводит к перевозбуждению нервной системы и ухудшает качество мыслительной деятельности

- 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).

- Чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе. 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.

Как вести себя накануне экзамена

- Не стоит тратить последнюю ночь перед экзаменом, на подготовку к нему. Ты и так уже устал, а бессонная ночь может привести к переутомлению. С вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения.

- За день до экзамена точно установите местонахождение, где будет проводиться ЕГЭ. Это важно в том случае, когда экзамен проводится в незнакомом вам здании. Вы избавляетесь при этом от необходимости тратить нервную энергию на поиск. За день до экзамена дважды проверьте, когда он состоится. Почти, всегда находятся учащиеся, которые ошибаются и являются на экзамен с опозданием

- 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.

- Не забудь выложить сотовый телефон, чтобы тебя не заподозрили в мошенничестве.

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

- Очень легко, но питательно позавтракай. Съешь что-нибудь полезное для работы мозга (сыр, рыбу, мясо, творог), не злоупотребляй кофе, оно может привести к перевозбуждению.

- Сделай упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: «Я хорошо подготовился, я справлюсь».

- Избегайте тех своих одноклассников, которые склонны нагнетать панику, лучше отвлечься от происходящего, посмотреть в окно, вспомнить о чем-то хорошем, побыть в одиночестве, а не среди излишне волнующихся товарищей.

Как вести себя на экзамене

- Нужно настроиться на экзамен, быть максимально собранным и уверенным в своих силах

- Не стоит слишком беспокоиться и тревожиться, так от этого только ухудшается работа мышления и памяти. Нужно попытаться успокоиться, вспомнить какое-то приятно событие из своей жизни, ситуацию в которой ты был успешен. Полезно убрать лишние движения (постукивание пальцем, раскручивание ручки и т.п.), так как это только невротизирует и тебя и других. Необходимо сделать глубокий вдох, медленно выдохнуть и сказать себе: «Я спокоен».

- После вскрытия пакета с экзаменационными заданиями, внимательно и аккуратно заполни регистрационный бланк.

- После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

- Не бросайся сразу выполнять задания, внимательно прочитай инструкцию, разберись в ней. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется. Читай задание до конца!

- Если ты боишься потерять нужную строку и поставить знак не туда куда нужно, подложи под неё лист черновика.

- 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. Лучше выполнять задания в том порядке, в котором они даны, так как они расположены в порядке возрастающей трудности.

- Если какое-либо задание не получается, не стоит тратить на него слишком много времени. Лучше начать делать другие задания, а к нему вернуться позже. Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- Если тебе кажется, что ты ничего не помнишь, то постарайся найти задание ответ, на который тебе известен, это поможет тебе успокоиться и восстановить другую информацию.

- 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 знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

- Старайся выполнить как можно больше заданий, но не приноси количество в жертву качеству. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на

максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки

- Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

- Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность

- Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройти по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

- Соблюдай все требования к оформлению заданий, так как от этого напрямую зависит твоя оценка.

- Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Прочтите и проверьте то, что написали с начала и до конца. Сотрите галочки и крестики ластиком.

- Не покидайте аудиторию до окончания экзамена. Не обращайтесь внимания на других учащихся, уходящих сразу по завершении своей работы. Оставайтесь на своем месте до конца экзамена. Даже в последний момент вас может осенить мысль, которая принесет вам один-два дополнительных балла.

- Не переживай слишком серьезно из-за плохих результатов ОГЭ, помни, что ОГЭ – это лишь экзамен, в нем всегда есть элемент случайности.

Рекомендации родителям

Сдача Основного Государственного Экзамена – это серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи. На этапе подготовки

учащихся к экзамену огромная роль принадлежит родителям школьника. Именно родители во многом ориентируют детей в том, какие предметы выбрать для сдачи ОГЭ, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, повышают тревогу, оказывают помощь в организации подготовки к экзамену, задают уровень притязаний школьника.

Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Родители школьников, как правило, очень смутно представляют себе, что такое ОГЭ или имеют искаженное представление о нем, полученное из средств массовой информации. Такая ситуация вызывает у них необоснованные опасения, излишнее волнение и тревогу, которые родители, сами того не желая, могут передавать детям. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Единого государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу.

Родителям важно понимать, что то, насколько успешно учащийся сдаст этот экзамен, зависит не только от его предметной подготовки, но и от психологической готовности, от того, как он сможет организовать себя и свою деятельность. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации как никогда нужна поддержка взрослых и прежде всего родителей. От того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья. Правильная позиция взрослых по отношению к ОГЭ и конструктивное поведение в процессе подготовки к экзамену может помочь школьникам справиться с этой сложной ситуацией. Чтобы помочь родителям оказать своевременную помощь своим детям, мы хотели бы дать им ряд практических советов, касающихся вопросов организации подготовки к экзамену, режима дня и режима питания и психологической поддержки детей.

Рекомендации по организации подготовки к ОГЭ

- Важно настроить вашего ребенка на **понимание важности** и значимости результатов ОГЭ для его будущего, показать ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена. При этом нужно не запугивать ребенка, а приводить реальные факты, добиваться того, чтобы ребенок брал на себя ответственность за своё будущее.

- Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ. При необходимости совместно **скорректируйте** его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- Помните, что ОГЭ – это не одномоментная акция, а **длительный процесс**, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

- Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам, помогите распределить темы 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 тренировка 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.

-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 не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться; если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

- Необходимо осуществлять **гибкий контроль** за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым

- Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с **организацией режима труда и отдыха**, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника.

- При подготовке к экзамену мозг ребенка **перегружен информацией**, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.

- Старайтесь оставаться в **спокойной и взвешенной позиции** взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- Желательно **освободить ребенка от домашних обязанностей** на период сдачи экзамена, важно понимать, что ребенок перегружен в этот момент, с уважением относиться к его занятиям

Рекомендации по организации режима дня и питания школьника

- Займитесь **организацией режима дня** школьника. Лучше не менять привычный режим, чтобы не создавать организму излишний стресс.

- Обеспечьте дома **удобное место** для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- День лучше начинать с зарядки, затем должен идти сытный завтрак, после чего нужно приступить к занятиям.

- Позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался **разумного распорядка дня** при подготовке к ОГЭ. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточное время для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.

- Контролируйте режим подготовки ребенка, **не допускайте перегрузок**, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом

- Подростку оптимально заниматься периодами по 1-1,5, после чего нужно сделать небольшой перерыв. После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов.

- Перерывы нужно использовать конструктивно. Здесь полезно использовать различные приемы переключения внимания (прослушивание музыки, просмотр легкого кинофильма, легкая гимнастика, непродолжительное общение, несложная работа по дому и т.п.)

- Следите за **питанием** Вашего ребенка. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

- Помните, что для нормальной работы мозга необходимо **белковое питание**, поэтому включите в рацион мясо, рыбу, творог, яйцо и т.п. К **биостимуляторам интеллекта** также относят такие природные средства как мед, облепиха, брусника, шиповник, черная смородина, клюква, цитрусовые (лимоны, мандарины, апельсины, грейпфруты), зеленый крыжовник, черная рябина, киви, барбарис. Из лекарств к ним относятся поливитамины (преимущественно – с витаминами группы В) и так называемые ноотропы (аминокислоты, необходимые для мышления, и производные от них), но их лучше применять по рекомендации врача.

- Включите в рацион ребенка продукты, улучшающие работу памяти, такие как морковь, ананас, авокадо и др. Очень полезно на завтрак съесть салат из тертой моркови и выпить стакан ананасового сока, это оказывает благотворное влияние на кратковременную и оперативную память.

- Для улучшения внимания ребенка полезны морепродукты, которые содержат жирные кислоты. Репчатый лук помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Рекомендуется съедать от половины луковицы ежедневно. Орехи особенно хороши, если предстоит умственный «марафон» (доклад,- конференция, экзамен). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

- Ограничивайте его в употреблении кофе, чая и газированных напитков, так они могут приводить к перевозбуждению школьника.

- Помните, что **питание должно быть регулярным**. Есть лучше 5 раз в день небольшими порциями. Не стоит есть перед сном.

- Следите за **режимом сна** вашего ребенка. Для нормальной работы мозга нужен полноценный сон в течение 7,5-8 часов. Если ребенок очень устает, можно поспать днем в течение 1-1,5 часов. Нежелательно, чтобы ребенок занимался по ночам.

- В подготовки к экзамену мозг ребенка перегружен, поэтому стоит избегать лишней информации. На время подготовки к ОГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка, просмотр телевизора. Чтение посторонних книг и др.

- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, ходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

- Для снятия стресса полезны: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий).

- Очень полезны для снятия психического и физического напряжения физкультура, прогулки на свежем воздухе, сеансы массажа, дыхательная гимнастика.

- Ни в коем случае не давайте седативные препараты (элениум, тазепам и т.д.) «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов попить настойки из трав - пустырника, валерианы, боярышника, пиона пассифлоры либо отвары, настои из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, а отвары и настои - по 1/3 стакана (заваривайте из расчета столовая

ложка сухой травы на стакан кипятка) 2-3 раза в день после еды. Полезно проконсультироваться с врачом - психоневрологом.

- Накануне или перед самым экзаменом ничего успокаивающего пить не стоит: можно спровоцировать сонливость, заторможенность, а на экзамене требуется приходиться собранным и активным.

Рекомендации по оказанию психологической поддержки ребенка

- Необходимо внушать ребенку веру в себя, укреплять его уверенность в собственных знаниях и способностях, указывать на его достижения и успехи, особенно, если ребенок склонен к излишним сомнениям.

- Нужно создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с ОГЭ. Такая среда создается следующими приемами: Более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном.

- Совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем Вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у Вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется.

- Совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

- Стиль общения с ребенком – оптимистический, задорный, с юмором.

- Не стоит проявлять излишнее беспокойство и тревожность по поводу предстоящего экзамена, так как Вы можете заразить своей тревожностью ребенка, что понизит его адаптивные возможности и сопротивляемость к экзаменационному стрессу.

- Если Ваш ребенок излишне тревожен, полезно успокоить его, понизить значимость ситуации, показать, что ваша любовь к нему не зависит от его успехов.

- Нужно создать ребенку ситуацию максимального психологического комфорта в период подготовки к экзамену, чувство психологической защищенности избегать нотаций, конфликтов и стычек. Стремитесь договариваться с ребенком, а не принуждать его.

- В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо.

- Предъявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.

- 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".

- Если Ваш ребенок не слишком хорошо сдал экзамен, стоит жестко ругать его за это. Вероятно, он и сам расстроен из-за этого и нуждается в Вашей поддержке. Важно, чтобы ребенок не потерял веры в себя и свои способности. Необходимо внушить ему, что экзамен это оценка его знаний, а не его способностей и личностных свойств, на экзамене всегда присутствует элемент случайности.