

РЕКОМЕНДАЦИИ

«Особенности подготовки школьников к сдаче экзаменов»

Единый государственный экзамен в РФ
Бланк регистрации

Фамилия: _____ Имя: _____ Отчество: _____

Номер документа: _____

Вариант: _____

Время: _____

Внимание! Заполнение бланка регистрации является обязательным условием допуска к экзамену. Бланк регистрации должен быть заполнен полностью и аккуратно. В бланке регистрации должны быть указаны все необходимые сведения. В бланке регистрации должны быть указаны все необходимые сведения. В бланке регистрации должны быть указаны все необходимые сведения.

Сдаем ЕГЭ

Когда сдаем ЕГЭ:

АПРЕЛЬ
МАЙ
ИЮНЬ

Как сдать ЕГЭ:
Правила проведения ЕГЭ

Что не забыть:

- Паспорт
- Письма
- Калькулятор

Что взять с собой:

- Письма
- Калькулятор

Школа

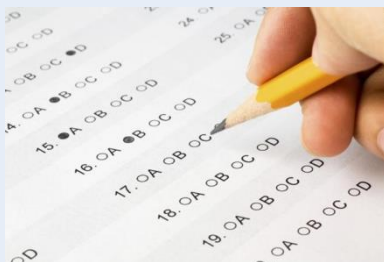
Результаты ЕГЭ



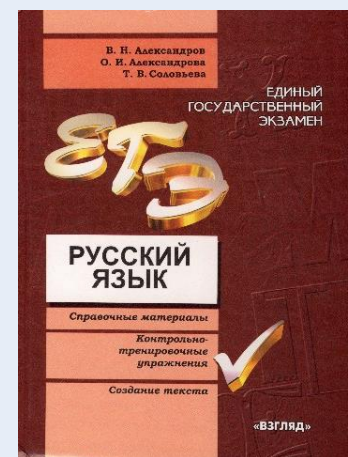
2015 год

Все направлено на достижение поставленной цели –

сдать ЭКЗАМЕН:



- задания в форме тестов,
- дополнительные занятия;
- покупка различных пособий;
- посещение курсов по подготовке к экзаменам;
- наймы репетиторов.



Для решения проблемы охраны здоровья школьников требуется

продуманная система мероприятий

**создание стабильной
благоприятной
атмосферы**

**повышение личностных
возможностей
школьников**

**уменьшение вероятности
возникновения стрессовых
ситуаций**

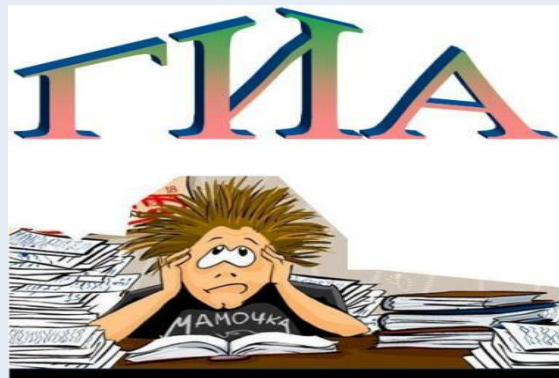


Причины стресса выпускников:

«Я ничего не знаю!!!»

«Я всё забыл!»

(Сомнения в полноте и прочности знаний)



«Здесь всё не так, как в нашей гимназии!»

(Стресс незнакомой ситуации)

«Они не смогут мне помочь, если я что-то не так сделаю!»

(Сомнения в компетентности организаторов ЕГЭ)



« У меня не хватает времени и умения выполнить всё!»

(Сомнения в собственных способностях)

«Я боюсь, я хуже всех... А вдруг моя работа затеряется?»

(Личностные особенности)

«А что скажут родители и учителя, если я не сдам экзамен?!»

(Стресс ответственности перед родителями и школой)

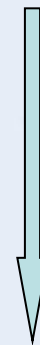
Три группы экзаменационных трудностей для детей:



познавательные



личностные



процессуальные



Группы трудностей ЕГЭ и ГИА

ПРОЦЕССУАЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

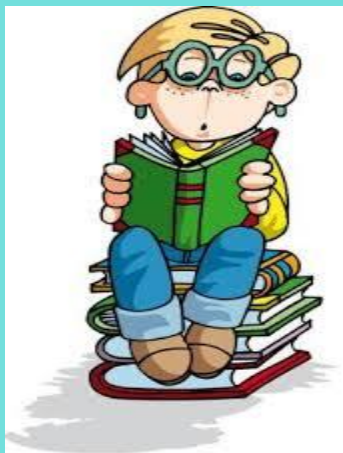
- Недостаточное знакомство с процедурой и спецификой экзамена.
- Трудности, связанные со спецификой фиксирования ответов.
- Отсутствие четкой стратегии деятельности.
- Трудности, связанные с незнанием своих прав и обязанностей.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

- Недостаточный объем знаний.
- Отсутствие систематизированности знаний.
- Плохая переключаемость внимания, низкий уровень активности и концентрации внимания.
- Низкий уровень самоорганизации и самоконтроля.
- Неустойчивая умственная работоспособность.
- Низкий уровень развития мышления.
- Недостаточный объем памяти.

ЛИЧНОСТНЫЕ ТРУДНОСТИ

- Отсутствие возможности получить поддержку взрослых.
- Отсутствие лично-значимых целей экзамена.
- Несформированность профессиональных планов и видения перспектив будущего.
- Эмоциональная нестабильность, повышенная тревожность.
- Неадекватная самооценка и завышенный/заниженный уровень притязаний.



Советы психолога:

- оборудовать рабочее место для подготовки к экзаменам;
- составить план занятий;
- разработать индивидуальный режим дня;
- учитывать свои особенности запоминания;
- использовать методы саморегуляции;
- организовать день накануне экзамена, настроить свои мысли на успех;
- использовать полезные ссылки на Интернет-ресурсы по подготовке к ГИА, ЕГЭ.



Работа родителей:

**Оказание ребенку
родительской поддержки,
внимания
до и после экзаменов:**

- Ты справишься!
- У тебя всё получится!
- Я в тебя верю!
- Я буду тебя мысленно поддерживать!

**Создание в семье
благоприятного климата.**

**Знакомство родителей с
информацией о процедуре
проведения экзаменов**



Профилактика «экзаменационных стрессов»

1) **Дать ребенку с собой на экзамен воду.**

Лучше всего подходит минеральная вода, простая чистая вода или зеленый чай. Все остальные напитки бесполезны и вредны.

2) **Зевание во время экзамена очень полезно.**

Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

3) **Внушить своему ребенку уверенные мысли:**

«Ты у нас – умница! Ты всё сделаешь верно! У тебя всё получится! ».

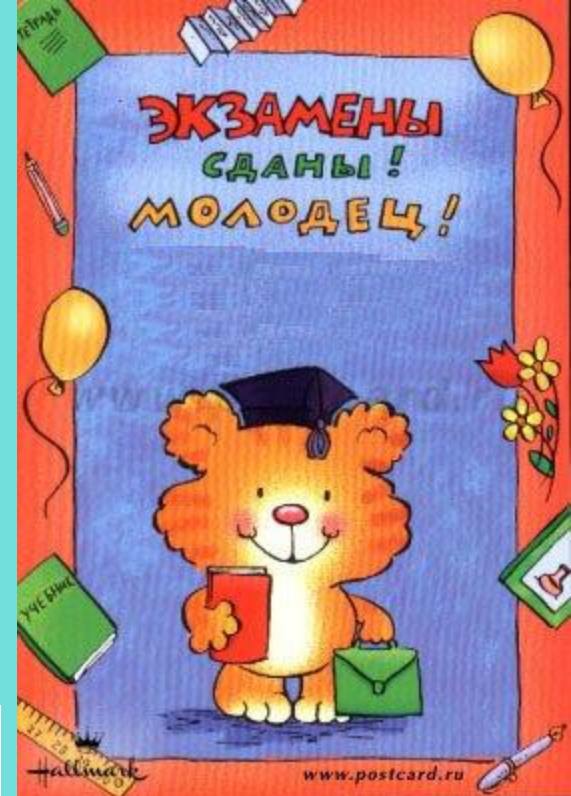
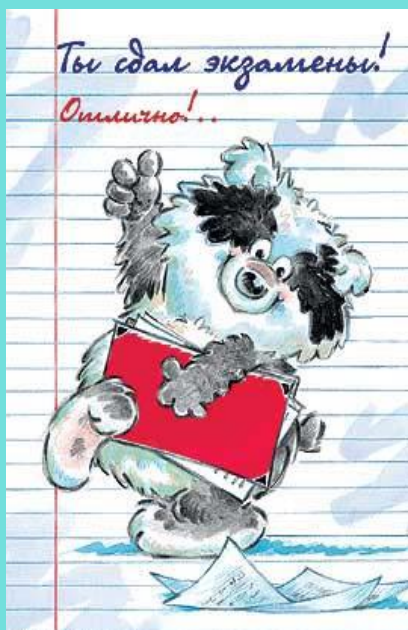
4) **Перед экзаменом выделите ребенку больше времени для отдыха.**



Помните!

- Родители должны уделять максимально много времени и внимания ребенку не только в процессе подготовки к экзаменам.
- В день экзамена родителям необходимо отправить ребенка с улыбкой, спокойно, сказать ему о том, что они его очень любят, пожелать удачи, сказать также, что о того, как он сдаст экзамен, сила их любви не уменьшится и не увеличится.
- После экзамена ребенка необходимо встретить, ненавязчиво поинтересоваться его настроением. В случае неуверенности ребенка в положительных результатах подбодрить его, повторить все то, что было сказано утром.
- И родителям, и педагогам необходимо максимально поддерживать ребенка в день получения результатов.
- Нужно понимать, что к такому общению с детьми идут длительно, не за один день. Экзамен для детей становится экзаменом для нас на то, какими мы на протяжении 18 лет были внимательными взрослыми.

У ВАШЕГО РЕБЕНКА
ВСЁ БУДЕТ ХОРОШО!!!



Спасибо за Ваше внимание!