**Памятка** **«Подготовка** **к** **ЕГЭ»** ***для*** ***выпускников***

При правильном подходе экзамены становятся средством самоутверждения и повышения самооценки. Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам.

Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать выпускные экзамены в любой форме. Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.



Некоторые полезные приемы.

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Ты уже хорошо знаешь о правилах и процедуре экзамена, поэтому эффекта неожиданности на экзамене уже не будет.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий,

рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время.

Меняй умственную деятельность на двигательную, чтобы внимание и концентрация не ослабевали. Не бойся отвлекаться на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 45-60 мин. занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в памятке «Родителям. Поддержка выпускника»

Соблюдай режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Методы активного запоминания. Метод ключевых слов.

Для запоминания какой-либо фразы достаточно выделить 1-2 главных (ключевых) слова и запомнить их, после чего стоит только их вспомнить: - как вспомнится вся фраза.

При запоминании больших по объему текстов, составляют цепочку ключевых слов, следующих друг за другом и связанных между собой. Для этого запоминаемый текст разбивается на разделы. В каждом из разделов выделяются основные мысли, для каждой из них выделяется минимальное количество ключевых слов, которые необходимо связать между собой и запомнить. Таким образом, формируется некоторый костяк текста, содержание и форму которого можно воспроизвести, восстанавливая в памяти ключевые слова.

Метод повторения И. А. Корсакова

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Чтобы запомнить надолго, нужно повторять спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову.

При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Воспроизводить материал своими словами близко к тексту.

Подсматривать можно, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут.

**«Зубрежка»**

Бывает так, что какой-то материал ну совершенно «не идет». В этом случае можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять, в крайнем случае. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить; повтори через 1 секунду, через 2 секунды, через 4 секунды; повтори, выждав 10 минут (для запечатления); для перевода материала в долговременную память повтори его через 2-3 часа; повтори через 2 дня, через 5 дней (для закрепления в долговременной памяти).

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов.

Читая учебник, выделяй главные мысли — это опорные пункты ответа.

Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках.

В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Не стремись прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Составляй планы, схемы, желательно на бумаге. Оставь один день, чтобы всё повторить.

**Как** **подготовиться** **к** **сдаче** **экзаменов**

Подготовь место для занятий: убери лишние вещи, удобно расположись. Можно использовать в интерьере желтый и фиолетовый цвета.

Составь план подготовки. Определи, кто ты- «жаворонок» или «сова», в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Начни с самого трудного, что знаешь хуже всего. Если трудно «раскачаться», начни с наиболее приятного и интересного. Чередуй занятия и отдых: 45-60 мин занятий, 10-15 мин перерыв. Можно в это время убраться, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

? Оцени, что больше всего тебя пугает в процедуре ЕГЭ? ? Составь список тех трудностей, с которыми, по твоему

мнению, придется столкнуться. Это поможет разобраться в проблемах и в их осознании тобой;

? Вспомни, была ли у тебя на предыдущих этапах похожая трудность?

? Удавалось ли тебе справиться с ней и как? Что именно помогло справиться?

? Подумай, что бы ты сделал по-другому. Что именно из этого положительного опыта тебе помогло бы и в этот раз; ? Осознай, кто мог бы помочь тебе в ситуации подготовки к ЕГЭ: родители, друзья, Интернет, педагоги или еще кто-либо. Проявляй инициативу в общении по поводу предстоящего события;

? Особое внимание удели организации комфортной домашней обстановки:

? создай для себя удобное место для занятий, которое стимулировало бы тебя к приобретению знаний;

? Удели необходимое внимание изучению инструкций по проведению и обработке материалов единого государственного экзамена, что позволит тебе избежать дополнительных трудностей;

? Если ты опасаешься или боишься по поводу возможной низкой отметки, то постарайся понять, что сама по себе эта тревожность может быть полезна, так как помогает повысить твою активность;

? Используй такие формулы самовнушений:

o Я уверенно сдам ЕГЭ.

o Я уверенно и спокойно справлюсь с заданиями. o Я с хорошим результатом пройду все

испытания.

o Я спокойный и выдержанный человек. o Я смогу справиться с заданием.

o Я справлюсь.

o Я должен сделать то-то и то-то....

Эти самовнушения, повторенные в медленном темпе несколько раз, перед сном, «запишутся» в программирующем аппарате мозга, помогут тебе быть спокойным, уверенным и мобильным.

**Психологическая** **поддержка** **выпускников,** **сдающих** **ЕГЭ**

***Советы*** ***родителям***

Поддержка взрослых очень важна, поскольку каждый, кто, сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись— вдохнуть полной грудью и идти дальше.

**Определите** **вместе** **со** **своим** **11-классником** **его** **«золотые** **часы»** **(«жаворонок»** **он** **или** **«сова»).** **Сложные** **темы** **лучше** **изучать** **в** **часы** **подъема,** **хорошо** **знакомые** **—** **в** **часы** **спада.**

Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов школьной программы. Пусть он

просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

**Договоритесь** **с** **подростком,** **что** **вечером** **накануне** **экзамена** **он** **прекратит** **подготовку,** **прогуляется,** **искупается** **и** **ляжет** **спать** **вовремя.**

Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

**Обсудите** **вопрос** **о** **пользе** **и** **вреде** **шпаргалок.**

Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает ВООБЩЕ НИЧЕГО. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки, он сможет получить отметку лучше, рисковать точно не стоит. А вот писать шпаргалку явно полезно, т.к. при этом 1) структурируется информация в мозгу; 2) к запоминанию подключается кроме визуального ещё и кинестетический, и двигательный каналы. То есть, на экзамене, многим будет проще вспомнить не то, что они читали и зубрили, а то, что готовили себе в виде «шпор».

**Когда** **вы** **никуда** **не** **торопитесь,** **устройте** **репетицию** **письменного** **экзамена** **(ЕГЭ).**

Проследите, чтобы его не отвлекали телефон, друзья или родственники. Остановите испытание, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность

выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

**Следите** **за** **тем,** **чтобы** **во** **время** **подготовки** **детище** **регулярно** **делало** **короткие** **перерывы.**

Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости — лучшее средство от переутомления. ***Важно,*** ***чтобы*** ***одиннадцатиклассник*** ***обходился*** ***без*** ***стимуляторов*** ***(кофе,*** ***крепкого*** ***чая),*** нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

**Пересмотрите** **домашнее** **меню**

Чаще включайте в рацион старшеклассника продукты, активизирующие работу мозга, компенсирующие усталость и переутомление.

***Рыба*** ***–*** её недаром называют «пищей для мозга»: ведь в её состав входят незаменимые жирные кислоты Омега-3.

***Морковь—*** тарелка тертой моркови с растительным маслом в день поможет улучшить память.

***Репчатый*** ***лук—***помогает при умственном переутомлении -половина луковицы ежедневно.

***Орехи—***укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

***Капуста—***снимает нервозность.

***Лимон—***облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С.

***Черника—***идеальный «промежуточный корм» для выпускников, способствует кровообращению мозга.

***Корица—***её аромат повышает активность мозга и борется с потерей памяти и нервным напряжением

Подкармливайте юного «учёного» семенами тыквы, подсолнечника, миндалем, поставив чашечку с ними на его рабочем столе – кроме реальной пользы на биологическом уровне по снятию нервозности, забота (*с* *психологической* *точки* *зрения)))* *)* помогает открыться второму дыханию.

**Не** **тревожьтесь** **о** **количестве** **баллов,** **которые** **ребёнок** **получит**

**на** **экзамене.** Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

**Ознакомьте**

**своего** **сына/дочь** **с** **эффективными** **способами** **борьбы** **со** **стрессом**

Противострессовое дыхание, «право двух ног» и другие, которые вы найдёте в отдельном файле

Роль родителей в подготовке старшеклассников к ЕГЭ – это не только конкретные действия по поддержке ребёнка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для

**Ваша** **роль** **–**

**не** **ВМЕСТО** **,** **а** **ВМЕСТЕ** **пройти** **через** **испытание** **ЕГЭ**