

Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ЕГЭ:

- На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену. Методические рекомендации действий для учителей и родителей подготовлены по материалам ученых-психологов И.В.Дубровиной, А.М.Прихожан, А.Г. Шмелева и др.
- Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на ЕГЭ.
- Ознакомьте школьников с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать 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 тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- Помогите распределить темы подготовки по дням.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- 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», самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.
- Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.

Советы выпускникам при подготовке к экзаменам:

- При выполнении самостоятельной работы сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще «немного позанимаюсь», а конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.
- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий, уровнями их трудности, формами представления ответов.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание). Эти задания базового уровня, как правило, доминируют в экзаменационных работах, их выполнение обеспечивает получение положительной оценки.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа, стремись мобилизовать себя на достижение максимально возможного результата.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Рекомендации по решению заданий:

- Спокойно и внимательно прочитайте задание: не пугайтесь, если Вам кажется, что ранее вы не встречались с таким типом заданий. Начните с

ответов на вопросы, что надо найти, и что дано, какие теоретические сведения Вам известны. Попробуйте разделить задание на части.

- Не позволяйте себе сразу выполнять задание, не дочитав его до конца, а после решения обязательно еще раз прочтите задание и дайте ответ именно на вопрос задачи, а не на тот, который Вам пришел в голову. Все время думайте!
- Выполняя часть В, думайте только о том задании, которое выполняете в данный момент, отвлекитесь от всех других.
- Составьте схему, план, рисунок, модель: для решения все средства хороши.
- Вспомните правила и алгоритмы, необходимые для решения данного задания.
- Избегайте моментальных ошибок: авторы-составители заданий подразумевают проверку применения Вами знаний в знакомой ситуации, в измененной ситуации, в новой ситуации, Вы должны проанализировать ситуацию и выполнить именно то задание, которое дано.
- Также, как аппетит приходит во время еды, идеи решения задачи приходят в процессе решения.
- Замечайте основные идеи авторов-составителей, они позволят Вам найти путь к решению задачи.
- Помните, что задания части С носят комплексный характер – проявите все свои знания и накопленный опыт
- Уравнения можно решать через уравнения-следствия и ОДЗ, а можно через равносильные системы; можно решать их с помощью графиков и использования свойств функций. Нельзя допускать потери корней, необходимо отбрасывать «посторонние» корни, для этого нужно хорошо знать теорию о равносильных преобразованиях, преобразованиях, приводящих к приобретению «посторонних» решений и к потере решений.
- Иногда громоздкость записи задания может напугать: тогда следует внимательно рассмотреть задание – может быть, найдутся одинаковые части, тогда следует применить метод замены, а, может быть, можно разделить на одно и то же выражение, не равное нулю.
- При записи решений на черновике, старайтесь все выкладки записывать, тогда легче будет заметить ошибку в решении. Некоторые выкладки или вычисления можно делать устно, но очень осторожно.
- Решите часть В один раз. Аккуратно записывайте решения, записывайте на полях, напротив решений, номера заданий и ответы, можно их обвести. Приступайте к решению части С. Примерно через 1,5 часа отвлекитесь, посмотрите в окно, можно выйти из аудитории. Отдохнув минут 5, на чистом листе снова решите часть В, сравните с первоначальными ответами. В тех заданиях, где получились разные ответы, найдите ошибку. Перенесите ответы в бланк ответов №1. Проверьте соответствие номеров заданий и ответов. Таким образом вы сведете к минимуму потерю баллов в части В. Остальное время используйте для решения части С
- Помните, за оставшееся время Вы должны задать учителю все вопросы, которые у Вас возникают при тренировке, чем больше у Вас теоретических знаний, необходимых для решения заданий, чем больше Вы разбираете и анализируете готовые образцы решений, чем больше собственная натренированность, тем больше шанс получить высокие баллы на ЕГЭ.

Желаем успеха!!!

