

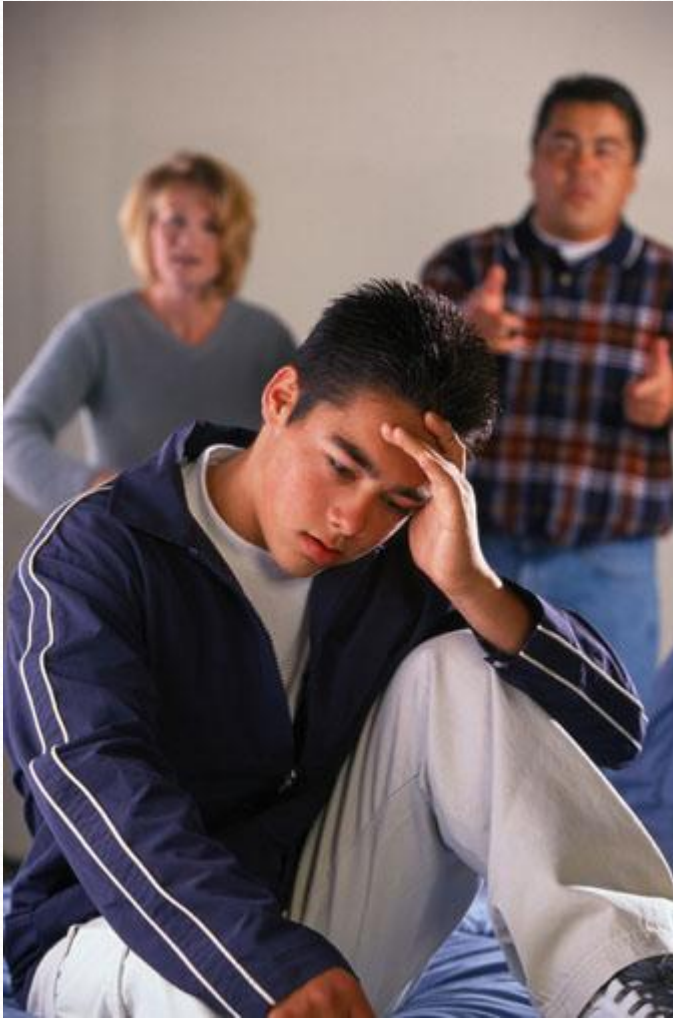
Родительское собрание с учащимися



*Что нужно
знать ученикам
и их родителям,
чтобы успешно
сдать ЕГЭ*

**Бортникова Т.И.
учитель истории высшей категории МОУ СОШ №1 г.о.
Звенигород**

Советы родителям:



- **Никогда не сравнивайте своих детей с другими.**
- **Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими.**
- **Очень часто, стараясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство.**
- **Не следует оказывать на ребенка давление.**
- **Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену.**

Советы для родителей:

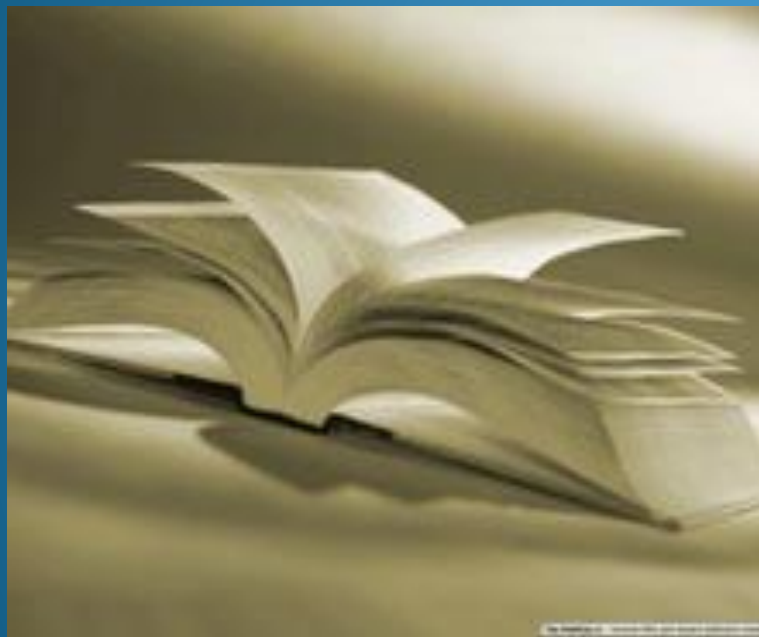
- Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Повышайте уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, чередование занятий и отдыха.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный

Подготовка к экзаменам



1. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Психологи, изучающие влияние цвета на человека, рекомендуют ввести в интерьер цветные «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ



2. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени.

При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить

Подготовка к экзаменам



3. Не забывайте делать перерывы. Позанимавшись час-полтора, отдохайте минут 10. Если вы устали и хотите поспать, то лучше так и сделать. Нечего себя насиловать, тем более, что пользы все равно не будет.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ



5. Повторение учебного материала в ночное время нарушает регулярность и продолжительность сна, столь необходимого для восстановления нормальной работоспособности центральной нервной системы и всего организма в целом.

ЭКЗАМЕНАМ

6. Составляя план на каждый день подготовки, лучше четко определять, какие разделы предмета вы будете именно сегодня изучать.

7. Определите для себя как целесообразнее в процессе подготовки распределить изучение сложного или хорошо знакомого материала. Проявляйте в этом вопросе гибкость в зависимости от вашей работоспособности в день подготовки.

8. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Во время отдыха желательно смотреть вдаль, например, в окно, особенно на живую



ЭКЗАМЕНАМ



9. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.

10. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительным таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. Когда вы записываете план ответа на вопрос, вы становитесь в позицию человека, передающего свои знания другим, то есть, делаете то же самое, что надо будет делать на экзамене. Планы практически полезны еще и потому, что удобно использовать при повторении материала.

экзаменам



11. Никогда не надо стараться выучить весь материал наизусть. Важно понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях и понятиях.

12. Обязательно научитесь хорошо выполнять практические задания. Учитесь объяснять, как вы их выполняли, каким был ход ваших рассуждений.

13. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

Советы учащимся



Подумайте о внешнем виде работы при письменном экзамене. Пишите аккуратно и без грамматических ошибок, простым и ясным языком. Хотя это и не самое главное, но при прочих равных условиях это может повысить оценку вашей работы по сравнению с другими.

Советы учащимся



Во время экзамена сосредоточьтесь и успокойтесь. Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника сама всплывёт перед глазами. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомнив на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придёте в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не

Советы учащимся



Начните с легких вопросов, а трудные оставьте на потом. Не тратьте слишком много времени на какой-то один вопрос (иначе на более простые просто времени не хватит). Постарайтесь распланировать и рассчитать время так, чтобы у вас хватило времени на все вопросы и осталось еще на окончательную проверку.

Советы учащимся

- ❑ **Сосредоточьтесь! Торопитесь не спеша!** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.
- ❑ **Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых нет сомнений.** Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.
- ❑ **Пропускайте! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.**

Советы учащимся:

- Читайте задание до конца! Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- Думайте только о текущем задании!
- Исключайте! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Советы учащимся:

Не думайте об экзаменах в негативном направлении.

Помните, что экзамен это проверка ваших знаний, а не личных качеств.

Не делай предположения по отношению к результатам экзамена.

Не переживай заранее плохие результаты.



Советы учащимся:

Избегайте мысли «ой, я волнуюсь, я все забуду, я умру от волнения».



Не нужно делать из экзамена вопрос жизни и смерти, есть и другие жизненные перспективы.

Во время экзамена избегайте мыслей внутреннего голоса

В любом случае, как бы не прошел процесс подготовки к экзамену, важен положительный настрой. Ведь любые вершины покоряются, верно? Удачи!

- <http://vforme.ru/tag/%D0%BE%D1%82%D1%86%D1%8B%20%D0%B8%20%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B8/>
- <http://varenovka-school.narod.ru/ekzamen.html>
- <http://www.topebay.ru/?p=204>
- <http://yaroslavl.olx.ru/iid-190527285>
- <http://www.kp.ru/daily/25704/905626/>
- http://gimnazia-1532.narod.ru/recomend_examine.html