



РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАСНИКАМ, как вести себя во время подготовки и сдачи ЕНТ (экзаменов)

Единое национальное тестирование (ЕНТ) – серьезное испытание для выпускников, учителей и родителей. Чтобы пройти его на отлично, нужно хорошо подготовиться. Советы по подготовке к ЕНТ помогут правильно распределить время, определить приоритеты и уверенно идти к цели.



Готовьтесь не хаотично, когда есть время, а планомерно. Составьте график занятий. Уделяйте подготовке около двух часов каждый день, включая выходные. Но не забывайте и об отдыхе.

Подготовка к ЕНТ

- ✦ Подготовь место для занятий: убери со стола лишние предметы, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, ручки, карандаши.
- ✦ Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы для занятий. Четко планируй, что именно будешь делать сегодня. Начни с самого трудного – с того, что знаешь хуже всего.
- ✦ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь материал. Полезно структурировать его за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Это может пригодиться при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше тестов по каждому предмету.



РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМ, как снять экзаменационную тревожность

Экзамены являются неизбежной частью жизни выпускника. Одни воспринимают их достаточно легко и уверены в успехе. Для других экзамен и оценка за него тесно связаны с беспокойством и тревогой. Они не только накануне экзамена, но и при одной мысли о нем испытывают состояние страха, уязвимости и неуверенности в себе.



**Это состояние называется
экзаменационной, или тестовой, тревогой.**



Ученые установили, что при появлении экзаменационной тревожности снижается физическая, психическая и умственная активность, а деятельность человека становится малопродуктивной и хаотичной из-за дезорганизующего влияния страха.

**В состоянии экзаменационной тревожности
и стресса наблюдаются:**

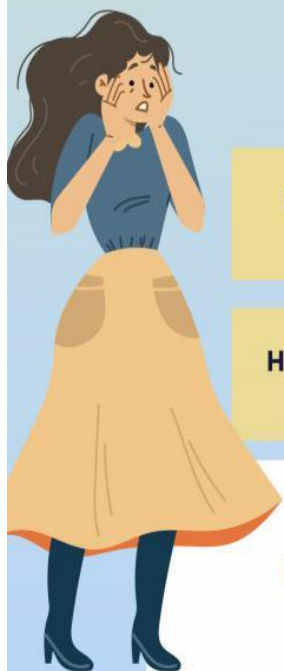
нарушение ориентации
в пространстве;

снижение контрольных
и волевых функций;

нарушение координации
и точности движений;

усиление оборонительных
реакций и т. д.

**Именно поэтому крайне необходима
психолого-педагогическая помощь как во время
подготовки, так и в процессе сдачи экзамена.**



КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.

© dargaz / Фотобанк ФотоДженика, © obo / Фотобанк ФотоДженика, © Rapscallie / Фотобанк ФотоДженика, © Morphart / Фотобанк ФотоДженика, © NataliaVarlamova / Фотобанк ФотоДженика.



Количество повторений должно выбираться с некоторым запасом. Следует придерживаться простого правила: число повторений должно быть таким, чтобы в течение необходимого промежутка времени информация не забывалась.

Если вы хотите запомнить информацию только на несколько дней, то после непосредственного ее восприятия рекомендуем повторить материал сначала через 15–20 минут, затем через 8–9 часов и еще раз через 24 часа.

3

Если запоминаемый материал совсем «не идет», можно прибегнуть к банальной зубрежке. Конечно, много так не выучишь, но этот способ можно применять в крайних случаях. У этого способа запоминания материала тоже есть свои правила.

Какова процедура зазубривания?

- ✦ Повтори про себя или вслух то, что нужно запомнить.
- ✦ Повтори через одну секунду, через две секунды, через четыре секунды.
- ✦ Повтори через десять минут (для более надежного закрепления в памяти).
- ✦ Чтобы запоминаемый материал отложился в долговременной памяти, повтори его через два-три часа.
- ✦ Повтори материал через два дня, затем через пять дней (для закрепления в долговременной памяти).





Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному.

С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как вы выучили материал, насколько хорошо знаете тот или иной предмет, насколько уверены в своих силах.



Иногда бывает и так: вы действительно хорошо выучили материал, но на экзамене вдруг возникает чувство, что все забыли, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, быстро и сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, необходимо научиться преодолевать свой страх, освоить приемы внутренней мобилизации и концентрации.



Предлагаемые советы помогут вам при подготовке к занятиям в школе и ЕНТ.



КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УСПЕШНО СДАТЬ ЭКЗАМЕНЫ

СПРАВОЧНИК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ШКОЛЫ

1 ОБСУЖДАЙТЕ ЭКЗАМЕНЫ В СПОКОЙНОМ ТОНЕ

Важно, чтобы все разговоры не сводились к школе, будущему и экзаменам.

2 СОЗДАЙТЕ МЕСТО ДЛЯ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

Обеспечьте пособиями, помогите организовать комфортное место и время для подготовки.



3 ОЦЕНИВАЙТЕ ВСЕ, ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ РЕБЕНКУ

Не нагружайте ребенка собственными страхами, негативными прогнозами и неуверенностью.

4 УЗНАЙТЕ БОЛЬШЕ О ПРЕДСТОЯЩИХ ЭКЗАМЕНАХ

Составьте собственное мнение: посмотрите примеры заданий, поговорите с педагогами и выпускниками.



5 РАЗГОВАРИВАЙТЕ С РЕБЕНКОМ О ЕГО ОТНОШЕНИИ К ЭКЗАМЕНУ

Выслушайте и дайте возможность ребенку высказаться. Расскажите о своих чувствах, а не ругайте ребенка.

6 БУДЬТЕ ДЛЯ РЕБЕНКА ЧЕЛОВЕКОМ СО ЗДРАВЫМ СМЫСЛОМ

Поддерживайте его, помогите выбрать, на чем сосредоточиться в подготовке и как справиться с волнением.



Будьте опорой для ребенка, чтобы он мог рассказать вам о своих трудностях и получить помощь!

СЕМЬ ПРАВИЛ, КОТОРЫЕ НУЖНО СОБЛЮДАТЬ В ШКОЛЕ

СПРАВОЧНИК
ПЕДАГОГА-
ПСИХОЛОГА
ШКОЛЫ

1 ПРОЯВЛЯЙ УВАЖЕНИЕ

Здоровайся с ребятами.
Приветствуй учителя
и обращай к нему
по имени и отчеству.



2 СЛЕДИ ЗА РАБОЧИМ МЕСТОМ

До звонка на урок подготовь
все необходимое: дневник,
ручку, карандаш, тетрадь,
учебник.



3 ПРИХОДИ В ШКОЛУ ЗА 15 МИНУТ ДО УРОКОВ

Когда прозвенел звонок, жди
приглашения учителя около своей
парты.

4 СЛУШАЙ ВНИМАТЕЛЬНО УЧИТЕЛЯ

Чтобы узнавать новое
и многому научиться
на уроке, внимательно
слушай и выполняй требо-
вания учителя.



5 ОБРАЩАЙСЯ ПРАВИЛЬНО

Во время урока к однокласснику
с просьбой обращай только
шепотом, а к учителю – подняв руку.

6 ПОДСКАЗКИ ЗАПРЕЩЕНЫ

Когда отвечает ученик, не подса-
зывай, он сам вспоминает ответ
и учится думать.



7 ОТДЫХАЙ НА ПЕРЕМЕНЕ

На перемене общайся с ребя-
тами. Предложи одноклассни-
кам поиграть в игры, чтобы
все смогли отдохнуть.