

ЕДИНЫЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
ЭКЗАМЕН



- Весной у учащихся 9-11 классов наступит самый ответственный момент - сдача выпускных экзаменов.
- ЕГЭ - это сразу два экзамена: выпускной и вступительный, что повышает его субъективную значимость, а, соответственно, уровень тревоги. В этот период старшеклассники, несмотря на декларируемую взрослость, как никогда нуждаются в помощи и поддержке со стороны родителей. Это период напряженной работы, эмоционального подъёма, полный тревоги, ожиданий. Этот период можно назвать стрессовым периодом.
- Задача родителей - помочь ребенку сформировать оптимальный набор предметов с учетом его реальных возможностей и дальнейших жизненных перспектив.

Какие трудности возникают у учащихся при подготовке к экзамену?

- процессуальные (недостаточное знакомство с процедурой, незнакомое место, незнакомые взрослые);
- личностные (неумение адекватно оценить свои знания, умения, способности, предрассудки, связанные с ЕГЭ);
- познавательные (недостаточный объем знаний, низкая переключаемость с одного задания на другое).

Успешность сдачи экзамена учащимися во многом зависит от того, насколько хорошо сформированы данные компоненты.

Личная стратегия:

1. Заниматься в школе, дополнительно самому или вместе с репетитором.
2. Посещать школьного или другого психолога, чтобы он помог морально подготовиться к ЕГЭ. Учтите, без выполнения пункта 1 никакой психолог не поможет.
3. Заручиться поддержкой близких.
4. Собирайте информацию о ЕГЭ, общайтесь с теми, кто уже пережил это.
5. Обсуждайте в классе любые достоверные факты о ЕГЭ, чтобы лучше владеть темой. Не пользуйтесь непроверенными источниками

ВЗРАЩИВАЙ

А какую помощь могут оказать родители при подготовке к экзаменам?

Старшеклассникам 11-х классов был задан вопрос: «В чем, на Ваш взгляд, должна заключаться помощь родителей при подготовке к ЕГЭ?». Вот ответы ребят:

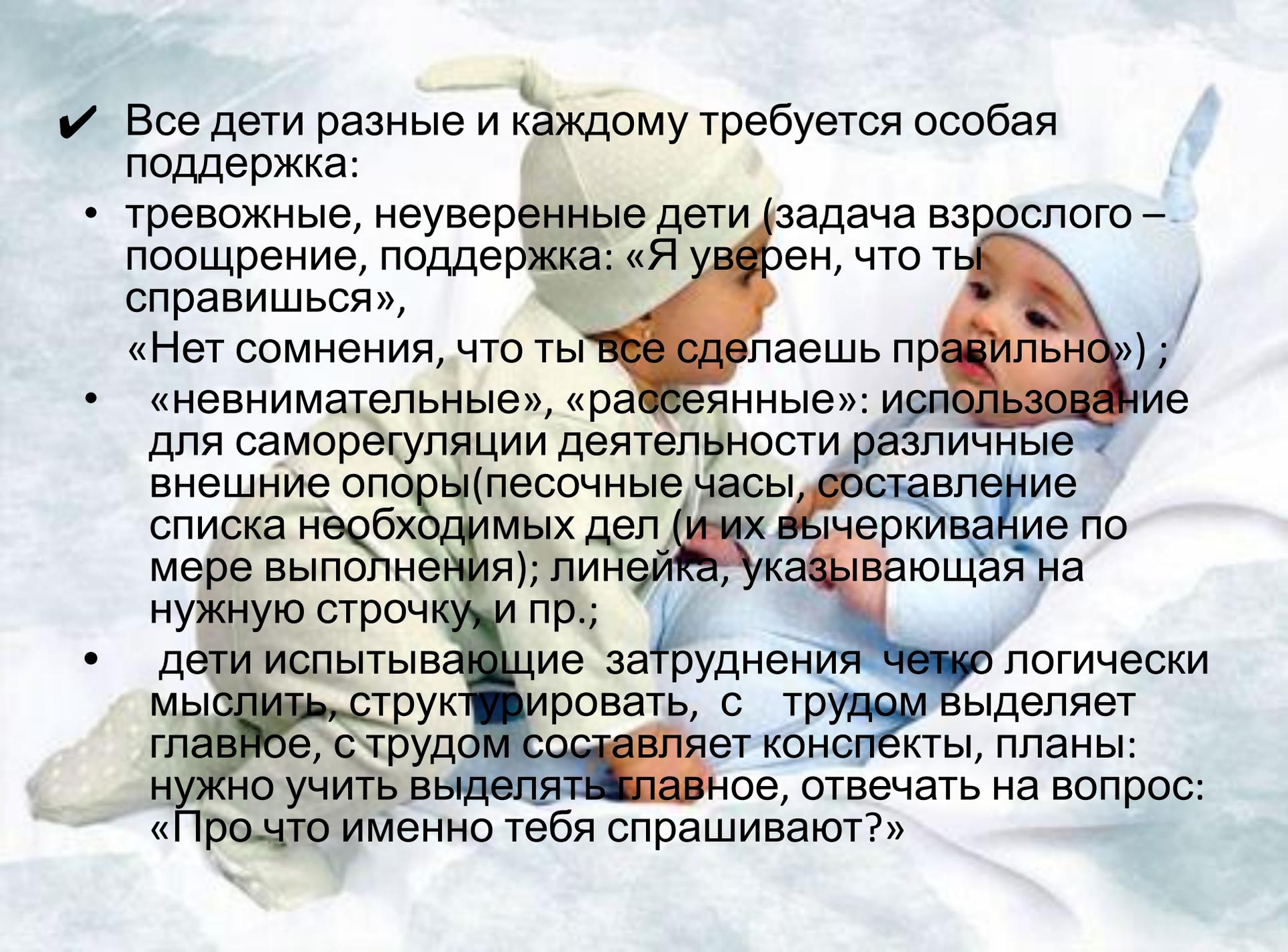
- моральная, психологическая (настраивать, понимать)-60%,
- материальная (поиск и оплата репетиторов, курсов, приобретение нужной литературы)-30%,
- помощь в решении заданий по предметам - 5%,
- ни в чем -5%.

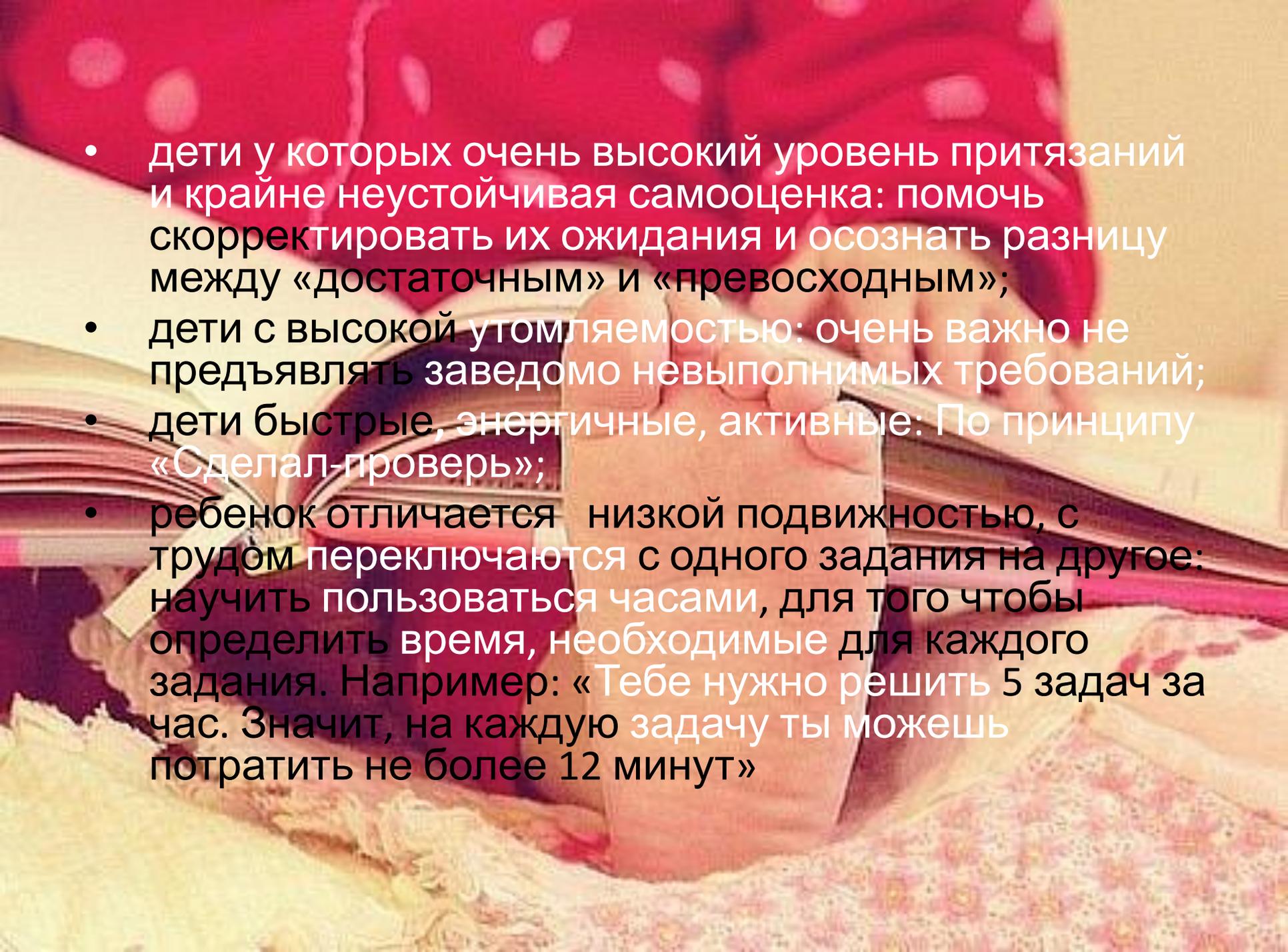
www.invictory.org

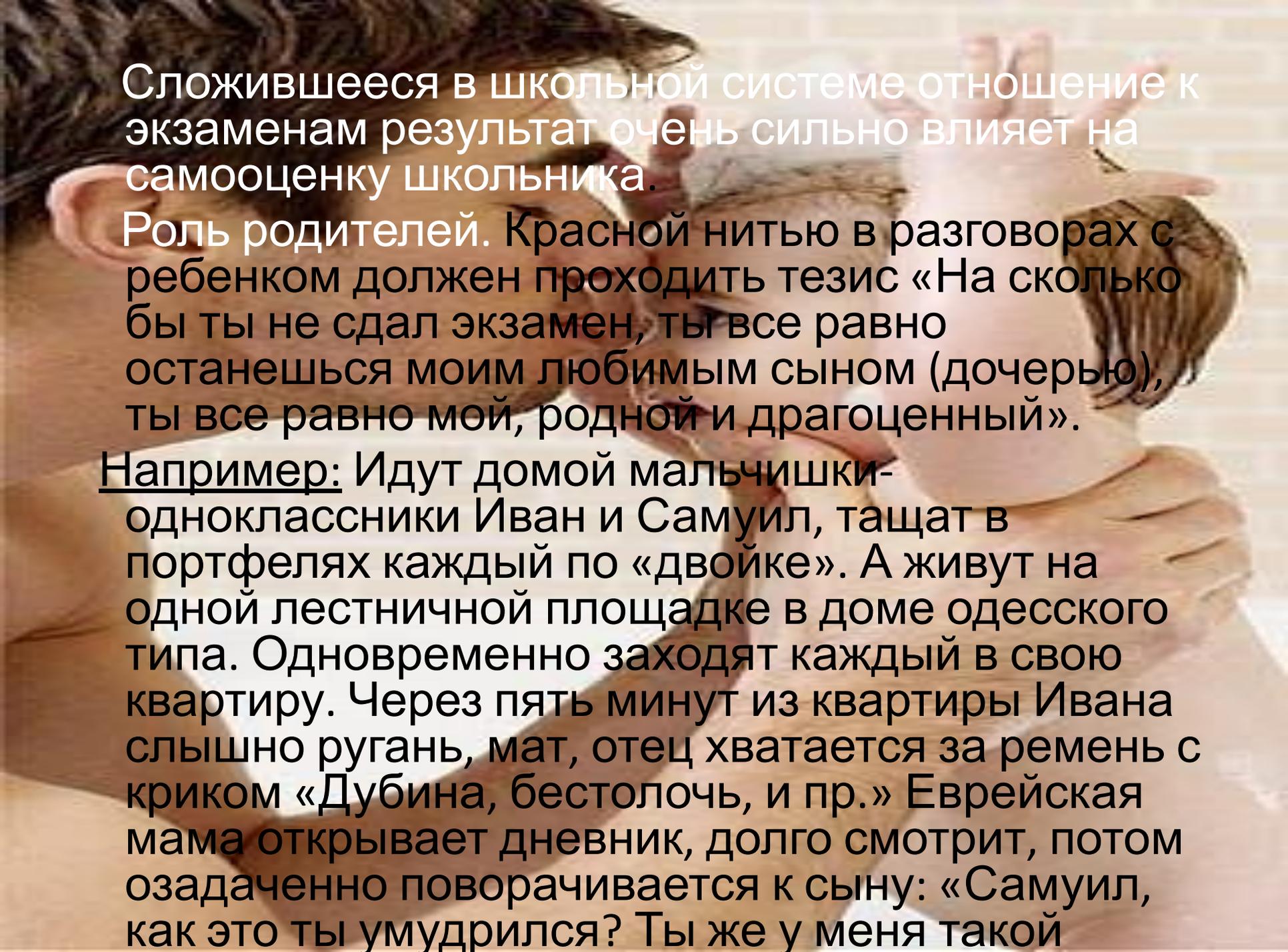
СВОЕ ДАРОВАНИЕ

Несколько советов, которые помогут в решении этой задачи:

- ✓ Оказать помощь ребенку в организации режима дня;
- ✓ Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
- ✓ Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- ✓ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
- ✓ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- ✓ Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- ✓ Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;
- ✓ Также дать ребенку установку: «Ты сможешь это сделать», «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты знаешь это очень хорошо».

- 
- A photograph of two young children sitting on a white, textured surface. The child on the left is wearing a white hat with a small white pom-pom and a white long-sleeved shirt. The child on the right is wearing a light blue hat with a small blue pom-pom and a light blue long-sleeved shirt. They are both looking towards the right side of the frame.
- ✓ Все дети разные и каждому требуется особая поддержка:
 - тревожные, неуверенные дети (задача взрослого – поощрение, поддержка: «Я уверен, что ты справишься», «Нет сомнения, что ты все сделаешь правильно»);
 - «невнимательные», «рассеянные»: использование для саморегуляции деятельности различные внешние опоры (песочные часы, составление списка необходимых дел (и их вычеркивание по мере выполнения); линейка, указывающая на нужную строчку, и пр.;
 - дети испытывающие затруднения четко логически мыслить, структурировать, с трудом выделяет главное, с трудом составляет конспекты, планы: нужно учить выделять главное, отвечать на вопрос: «Про что именно тебя спрашивают?»

- 
- A young child is sitting on a bed, reading a book. The child is wearing a red patterned top and is holding the book open with both hands. The bed has a patterned blanket. The background is a soft, out-of-focus light color.
- дети у которых очень высокий уровень притязаний и крайне неустойчивая самооценка: помочь скорректировать их ожидания и осознать разницу между «достаточным» и «превосходным»;
 - дети с высокой утомляемостью: очень важно не предъявлять заведомо невыполнимых требований;
 - дети быстрые, энергичные, активные: По принципу «Сделал-проверь»;
 - ребенок отличается низкой подвижностью, с трудом переключаются с одного задания на другое: научить пользоваться часами, для того чтобы определить время, необходимые для каждого задания. Например: «Тебе нужно решить 5 задач за час. Значит, на каждую задачу ты можешь потратить не более 12 минут»

A young boy and girl are shown in a close embrace, hugging. The boy is on the left, and the girl is on the right. They are both smiling and looking towards each other. The background is a soft, out-of-focus light color.

Сложившееся в школьной системе отношение к экзаменам результат очень сильно влияет на самооценку школьника.

Роль родителей. Красной нитью в разговорах с ребенком должен проходить тезис «На сколько бы ты не сдал экзамен, ты все равно останешься моим любимым сыном (дочерью), ты все равно мой, родной и драгоценный».

Например: Идут домой мальчишки-одноклассники Иван и Самуил, тащат в портфелях каждый по «двойке». А живут на одной лестничной площадке в доме одесского типа. Одновременно заходят каждый в свою квартиру. Через пять минут из квартиры Ивана слышно ругань, мат, отец хватается за ремень с криком «Дубина, бестолочь, и пр.» Еврейская мама открывает дневник, долго смотрит, потом озадаченно поворачивается к сыну: «Самуил, как это ты умудрился? Ты же у меня такой

Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражение лица.





А самое главное во время подготовки к экзаменам – создание эмоционально спокойной атмосферы в семье. Важно создавать для ребенка ситуацию успеха, говорить ему о том, что вы в него верите.



BUGAGA.RU

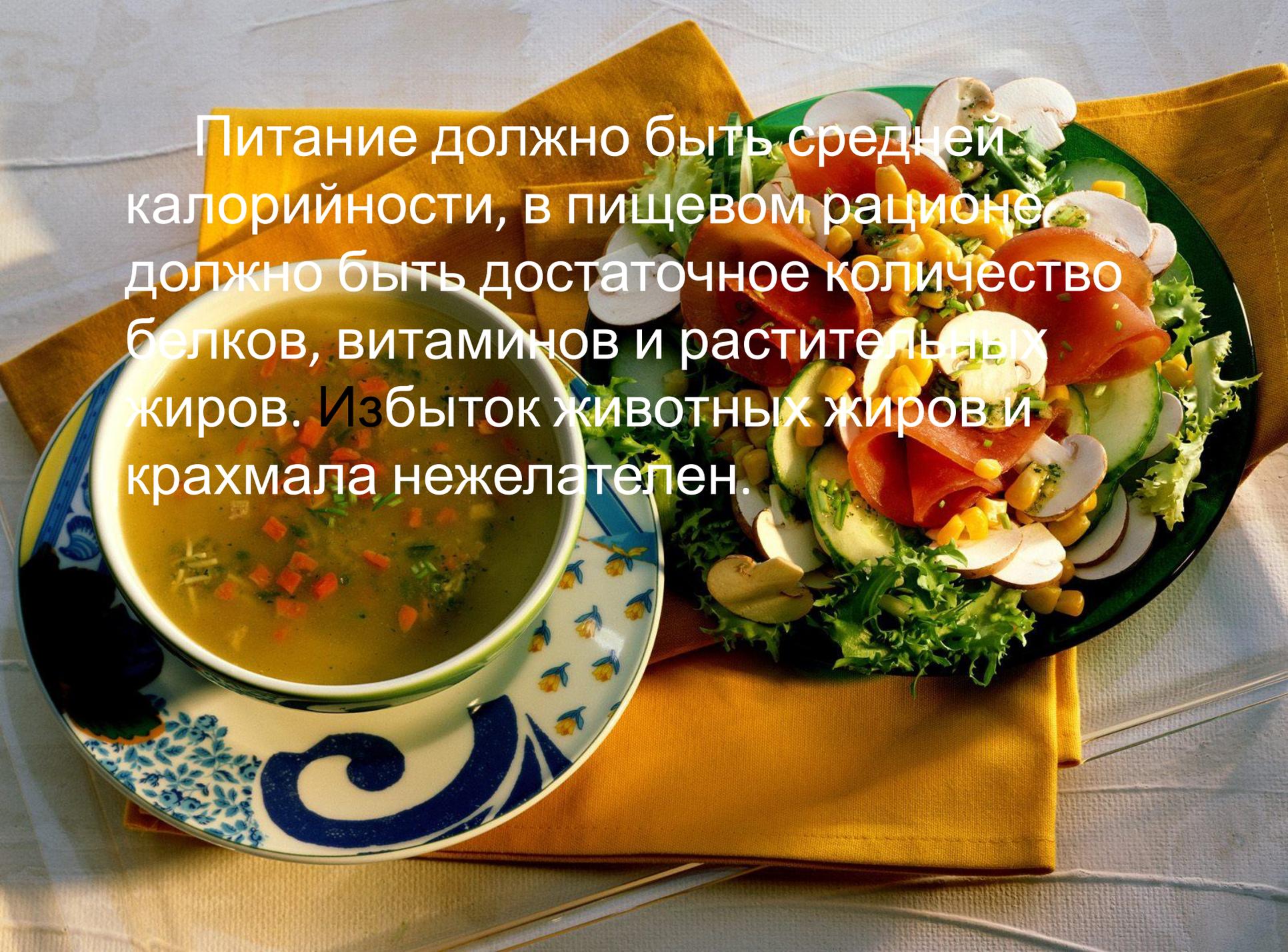


Режим питания

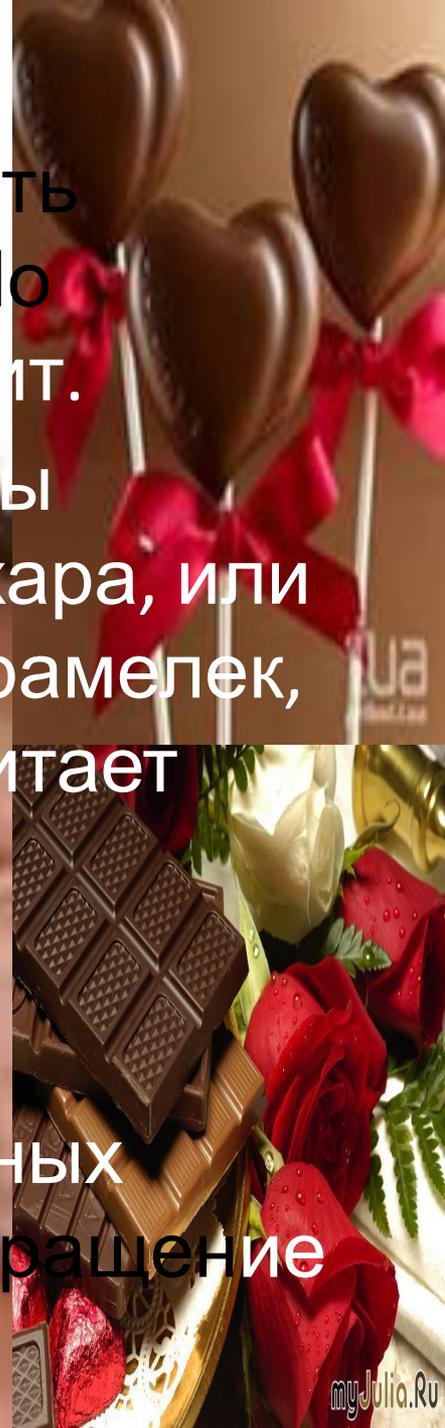
- 5 раз в день , но не перед сном ;
- Большое количество белка и витамины группы В. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, орехи, свежие овощи и фрукты, пивные дрожжи;
- Жирные сорта рыбы (витамины, жиры и кислоты не дадут организму расслабиться);
- Молочные продукты (ненадолго прогонят чувство голода, но подкрепиться йогуртом очень даже полезно для нервной системы);
- Свежие овощи (Наиболее полезны темно-зеленые и желто-красные овощи - источники витамина С и каротина. Их нужно есть не реже чем 2 раза в день, как в свежем, так и в вареном, тушеном виде);
- Фрукты (лучше желто-оранжевые, не меньше 400 г в день);
- Ягоды (брусника , клюква , черника , чёрная смородина).

- Для перекуса идеально подойдут несоленые орешки, сухофрукты и свежие фрукты.
- Хочется чего-то более существенного? **Овощной суп или бутерброд с сыром** будут очень кстати.
- При «зубрежке» также полезно погрызть морковку (еще лучше натереть на терку и полить подсолнечным маслом), она улучшает память.
- А помидоры, любые цитрусовые и капуста избавляют от лишнего стресса, так что на сочинение лучше дать ребенку с собой не булку, а апельсин.
- В бананах содержится «гормон счастья».

Питание должно быть средней калорийности, в пищевом рационе должно быть достаточное количество белков, витаминов и растительных жиров. Избыток животных жиров и крахмала нежелателен.



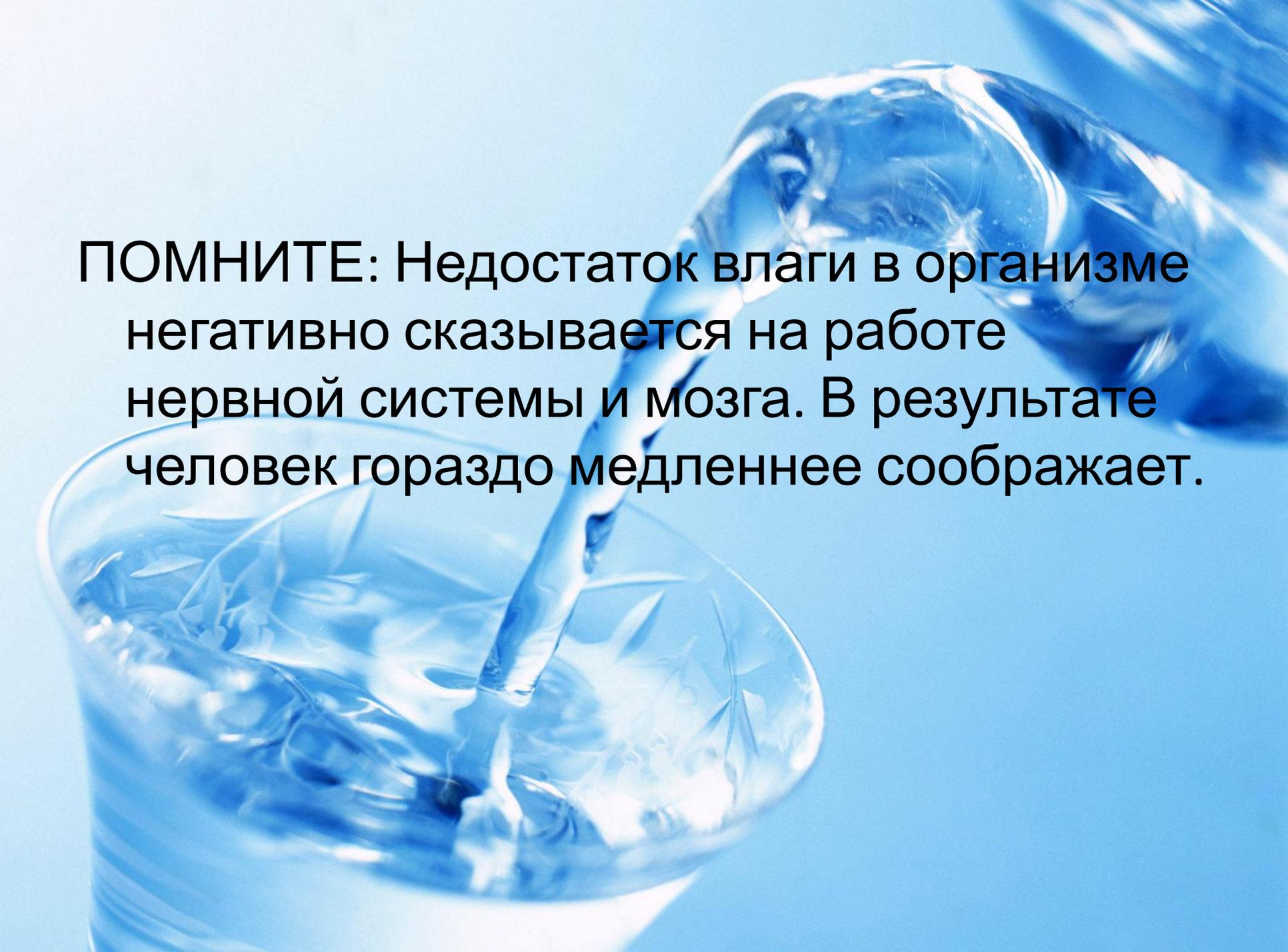
- Шоколад- поможет сконцентрировать внимание и немного успокоиться. Но злоупотреблять сладостями не стоит.
- Дневную норму сладкого хорошо бы ограничить до 5-6 ложек (40-50г) сахара, или 3 шт. шоколадных конфет, или 5 карамелек, или 5 ч. ложек варенья или меда (питает мозг и действует на ночь как успокаивающее).
- Клубника же улучшит настроение и поможет избавиться от отрицательных эмоций; черника улучшает кровообращение мозга.



Что пить?

- минеральная вода (без содержания сахара);
- чай с лимоном;
- Перед самым экзаменом неплохо выпить стакан лимонного или ананасового сока (большое количество витамина С плюс минимум калорий);
- Кофе не рекомендуется вовсе.



A close-up photograph of water being poured from a glass bottle into a glass. The water is captured in mid-pour, creating a dynamic splash and ripples in the glass. The entire scene is bathed in a soft, monochromatic blue light, giving it a clean and refreshing appearance. The background is a light, hazy blue, which makes the water and glass stand out.

ПОМНИТЕ: Недостаток влаги в организме негативно сказывается на работе нервной системы и мозга. В результате человек гораздо медленнее соображает.



У каждого из нас есть свои биологические часы. Именно от них зависит наш биоритм. Одни просыпаются и встают с улыбкой, для других поднять себя с кровати — настоящая пытка. Особенность времени сна — лишь одно из проявлений биоритма, в зависимости от которого, мы условно делимся на разных «птиц».

greenopka@gmail.com

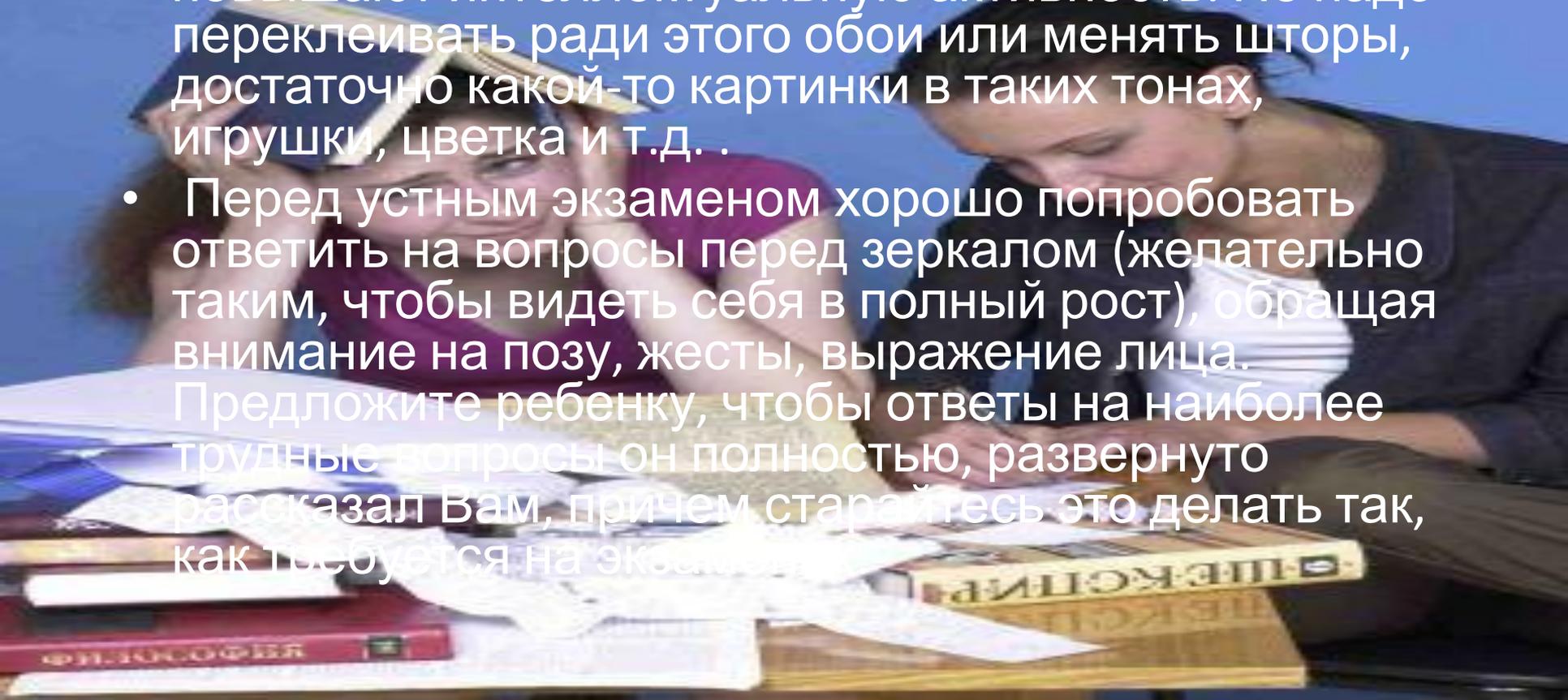
Люди делятся на жаворонков» и

«СОВ»

- Для «жаворонка» лучше начинать подготовку с утра пораньше, а вот засиживаться допоздна не просто бесполезно, но даже вредно.
- Если же ребенок - скорее «сова», то усаживать его за учебник в ранний час нецелесообразно: он еще не вполне проснулся и будет долго входить в рабочий ритм. А вот посидеть чуть попозже вечерком может быть нелишне.



- Прежде чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: проследите за тем, чтобы Ваш ребенок убрал лишние вещи, удобно расположил нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.
- В такой интерьер хорошо для занятий ввести желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Не надо переклеивать ради этого обои или менять шторы, достаточно какой-то картинки в таких тонах, игрушки, цветка и т.д. .
- Перед устным экзаменом хорошо попробовать ответить на вопросы перед зеркалом (желательно таким, чтобы видеть себя в полный рост), обращая внимание на позу, жесты, выражение лица. Предложите ребенку, чтобы ответы на наиболее трудные вопросы он полностью, развернуто рассказал Вам, причем старайтесь это делать так, как требуется на экзамене.

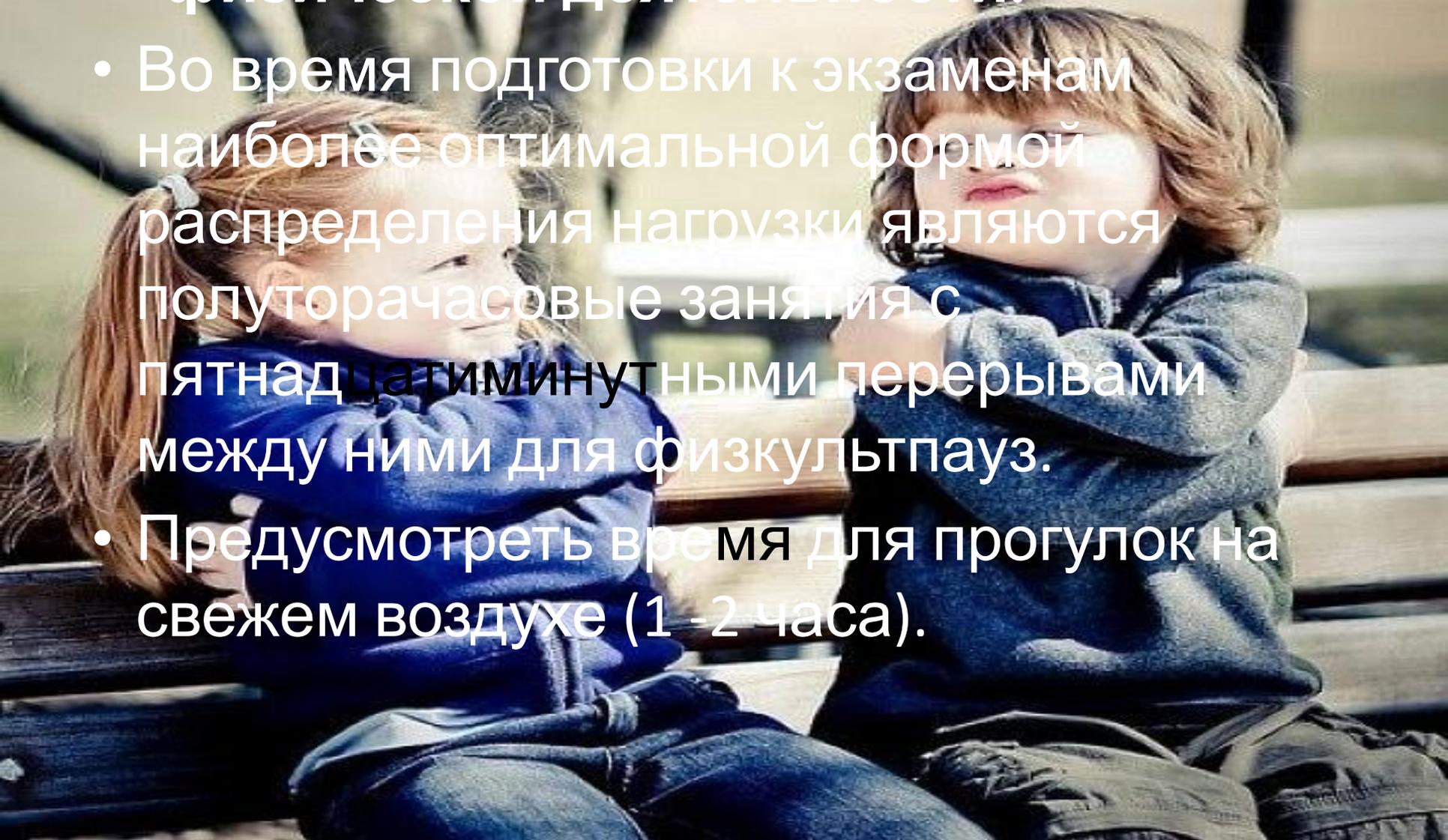


1. Чередование сна и бодрствования:

- не рекомендуется усиливать учебную нагрузку за счет сна. Подобная рекомендация обусловлена тем, что нормальный сон не только снимает умственное утомление и обеспечивает восстановление потраченных сил организма, но и играет важнейшую роль в механизмах памяти (перевод информации, полученный за день из оперативной в долговременную память).
- Кратковременный дневной сон (1-1,5 часа) .

2. Чередование умственной и физической деятельности.

- Во время подготовки к экзаменам наиболее оптимальной формой распределения нагрузки являются полуторачасовые занятия с пятнадцатиминутными перерывами между ними для физкультпауз.
- Предусмотреть время для прогулок на свежем воздухе (1-2 часа).



Бланк регист

Экзамен – это всегда волнение. Чем больше выпускник тревожится, тем меньше сил остается на сам экзамен.

34

11111

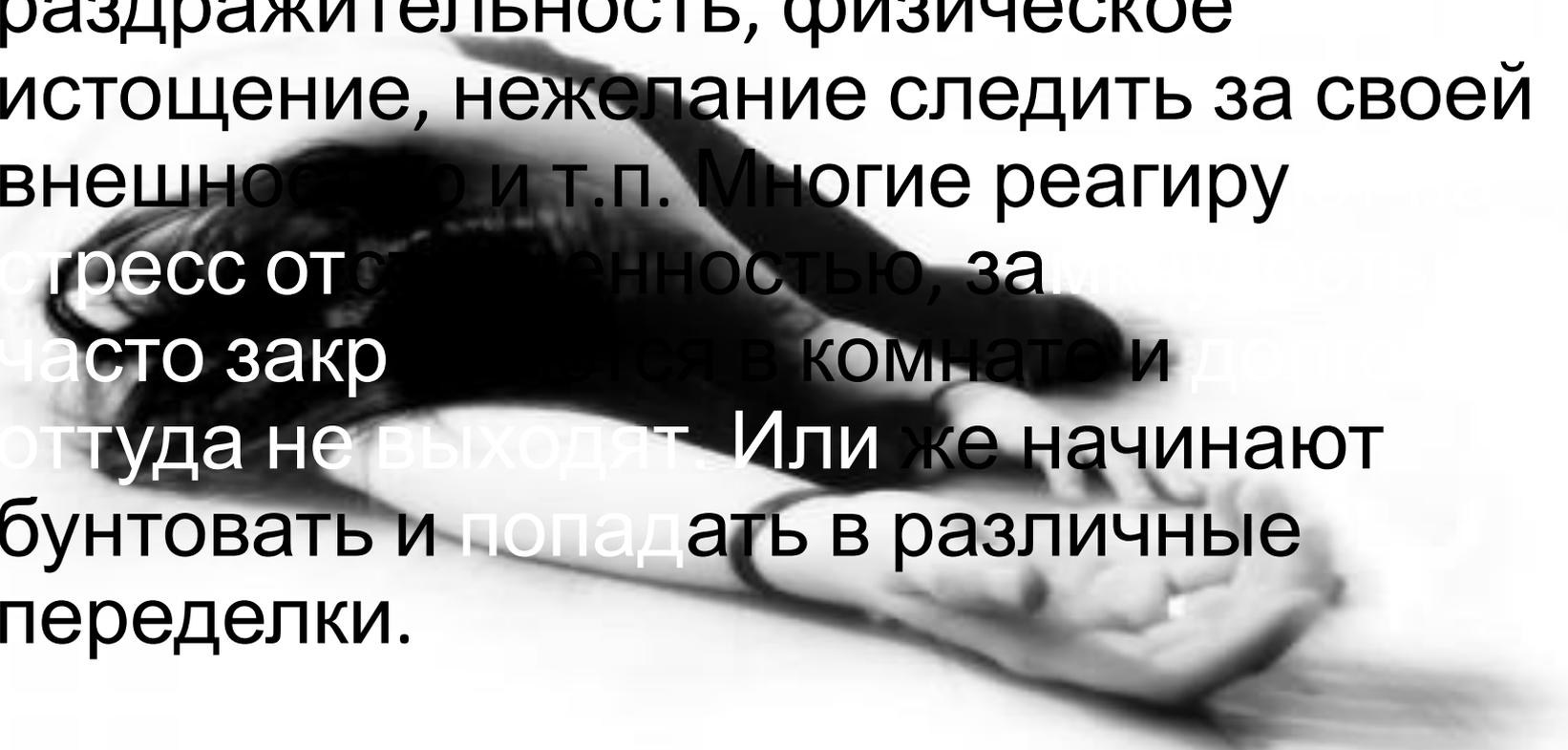
11A

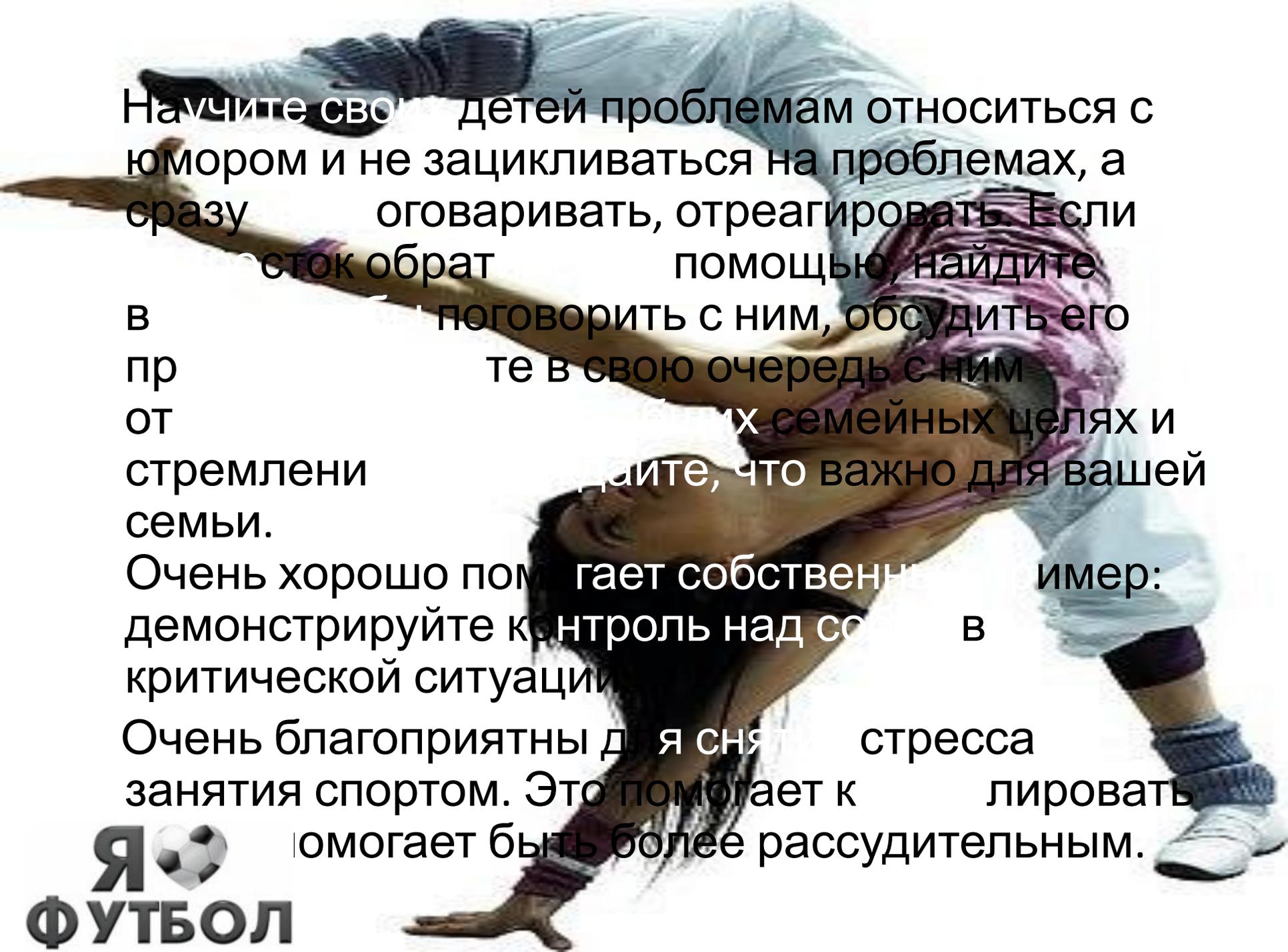
2

МАТЕМАТ

Признаки того, что у ребенка стресс:

Проблемы с едой и питанием, нервный тик, излишний дневной сон или бессонница, повышенная раздражительность, физическое истощение, нежелание следить за своей внешностью и т.п. Многие реагируют на стресс отгораживаясь, закрываются в комнате и оттуда не выходят. Или же начинают бунтовать и попадать в различные переделки.





Научите своих детей проблемам относиться с юмором и не заикливаться на проблемах, а сразу договаривать, отреагировать. Если ребенок не сток обрат помощи, найдите в себе силы поговорить с ним, обсудить его проблемы. Пусть в свою очередь с ним поделится своими семейных целях и стремлениями. Помните, что важно для вашей семьи.

Очень хорошо помогает собственным пример: демонстрируйте контроль над собой в критической ситуации.

Очень благоприятны для снятия стресса занятия спортом. Это помогает контролировать эмоции, помогает быть более рассудительным.

Левое и правое полушарие

Одно из неприятных последствий стресса - нарушается гармоничная работа полушарий мозга.

В спокойном состоянии оба полушария работают согласованно. Левое отвечает за анализ, логику. Правое - за эмоции, образ.

- 1. Перекрестные движения помогают восстановить гармоничную работу обоих полушарий. Как известно, правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое - правой. Делая движения, в которых задействованы обе половины тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.
- Перекрестный шаг: правая рука кладется на левое колено, а левая - на правое. При каждом шаге правая нога ставится в левую сторону, а левая нога - в правую.
- 2. Следующее упражнение знакомо всем с детства: руки вытягиваются вперед, ноги поочередно поднимаются и касаются ладони противоположной руки.
- 3. Подойдут и «цыганские шаги»: нога сгибается в колене, идет назад. Противоположная рука бьет по пятке.

Упражнения сидя за столом:

- правую руку кладем на левое колено, поднимаем левую пятку, опускаем и снова поднимаем. И так несколько раз. Затем меняем руку и ногу.
- Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.

Любви,
Понимания,
Терпения!

