

***Единый Государственный Экзамен - выбор будущего!***

**ЕГЭ –это основная форма государственной (итоговой) аттестации выпускников школ Российской Федерации.**

http://zelenomor.dagschool.com/_http_schools/1727/Zelenomor/admin/ckfinder/core/connector/php/connector.phpfck_user_files/images/418.gif

**Информация для родителей**

***Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:***

 ***пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;***

 ***внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);***

 ***если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;***

 ***если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.***

***И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***



**Психологическая подготовка к ЕГЭ**

**Единый государственный экзамен** – это новая реальность в нашем образовательном пространстве. И, как все новое, он вызывает тревогу, недопонимание, даже негативные эмоциональные установки и убеждения. К тому же, экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди причин, вызывающих психическое напряжение.

***Для психологической подготовки к ЕГЭ важно:***

**1. Знание особенностей и процедуры Единого государственного экзамена, изменение  негативных  эмоциональных установок на ЕГЭ:**

а) владение полной информацией о самом экзамене, его целях и процедуре.

(«ЕГЭ - это система бесплатных экзаменов по отдельным предметам. Результаты ЕГЭ одновременно учитываются в школьном аттестате и при поступлении в вузы. При  проведении этих экзаменов на всей территории России применяются однотипные задания и система независимой внешней оценки ( в том числе с помощью компьютера),основанная на использовании единой шкалы и критериев оценки. Экзамен по каждому предмету включает вопросы и задания трех разных типов.

В процессе сдачи ЕГЭ требуются: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организации деятельности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания, произвольности. Из личностных особенностей важна адекватная самооценка своих знаний, умений, способностей;  самостоятельность мышления и действия, целеустремленность»);

б) нахождение  плюсов  ЕГЭ.

(Например, сдавать экзамены надо только в школе; возможность поступления  в несколько вузов одновременно;  экзаменационная оценка максимально объективна, нет предвзятого отношения к ученику; можно заметить и исправить ошибки при проверке собственной работы).

**2. Умение пользоваться основными способами снижения тревоги, нервно-психического напряжения в стрессовой ситуации:**

**а)  аутотренинг - позволяет человеку создать подходящий настрой, добиться спокойствия. Формулы аутотренинга направлены на подсознание.**

**Пример аутогенной тренировки ( 3-5 минут).**

**Сесть удобно, закрыть глаза. Спина прямая. руки лежат на коленях. Сосредоточиться на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать, подобно облакам в небе.**

**Мысленно повторить 5-6 раз: «Правая рука тяжелая».**

**Затем повторить исходную формулу: «Я спокоен».**

**Затем снова 5-6 раз произнесите: «Левая рука тяжелая».**

**Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!».**

**Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сжать кисти в кулаки и открыть глаза, сделав глубокий вдох и выдох.**

**Возможны другие положительные утверждения для аутогенной тренировки.**

**б) релаксация ( мышечная или с помощью дыхания).**

**Состояние тревоги обычно связано с мышечным напряжением. Иногда для того, чтобы достичь спокойствия, достаточно бывает расслабиться. Сначала мышцы необходимо специально сильно напрячь, затем расслабить.**

**Примеры упражнений на релаксацию.**

**«Дыхательная релаксация».**

**Дыхание на счет. Принять удобную позу,  закрыть  глаза и сосредоточиться на дыхании. На четыре счета делается вдох, на четыре счета - выдох.**

**Или: глубокий вдох, задержать дыхание и долгий выдох.**

**«Мышечная релаксация».**

**«Лимон».**

**«Представьте, что в левой руке у вас лимон. Сожмите руку в кулак так сильно, чтобы из лимона начал капать сок. Еще сильнее. А теперь бросьте лимон и почувствуйте, как ваша рука расслабилась, как ей приятно и спокойно». (Повторять с каждой рукой по 3 раза).**

**«Муха».**

**«Представьте, что вам на нос села муха и вам без помощи рук нужно прогнать ее.**

**Покрутите носом вправо и лево, наморщите его, напрягите все мышцы лица…А теперь расслабьте лицо. Муха улетела. Почувствуйте, как состояние покоя приятно разливается по вашему лицу…»(3 раза).**

**«Жмурки».**

**«Нужно зажмурить глаза, чтобы солнце не слепило их. Крепко-крепко сожмите веки. Еще сильнее, еще крепче. Но вот солнце уходит и лицо можно расслабить…»(3 раза).**

**Для мышц ног, тела  подходит любое сначала их напряжение, затем расслабление.**

**Можно как бы «стряхнуть» с себя воображаемую воду . Начать с ладоней, локтей и плеч. При этом представляя, как все неприятное слетает с вас как с гуся вода. Потом - ноги, затем голова.**

**в)  медитация - состояние глубокого сосредоточения на одном объекте.**

**Выбрать любой предмет (часы, кольцо, ручку и т.д.) и положить его перед собой. В течение 4-х минут удерживайте все внимание на этом предмете, внимательно его рассматривайте, старайтесь не отвлекаться ни на какие посторонние мысли.**

**3. Быть уверенным в себе.**

Прежде всего, важно вести себя уверенно (уверенная поза, жесты, движения, голос) и тогда придет ощущение уверенности. Кроме того, у каждого есть свои собственные ресурсы, на которые можно опираться в стрессовой ситуации. Например, поможет упражнение «Мои ресурсы»:

«Разделить лист бумаги на две части. В одной части написать: «Чем я могу похвастаться»(те свои качества, которыми можете гордиться, которые считаете своими сильными сторонами). Когда первая часть упражнения будет выполнена, озаглавьте вторую часть листа «Чем это может мне помочь на экзамене».Напротив каждой своей сильной стороны вы должны написать, каким образом она сможет помочь вам во время экзамена».

**4. Правильная подготовка к экзамену:**

а) придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый, сложный;

б) новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха;

в) подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах;

г) составляйте план занятий на каждый день подготовки, четко определяя, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы;

д) к трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз утром;

е) составляйте планы конкретных тем , вопросов ; запишите их,  держите их в уме, а не зазубривайте всю тему полностью  «от» и «до».В конце каждого дня подготовки проверьте, как вы усвоили материал: вновь краткозапишите планы всех вопросов, тем, которые были проработаны;

ж) заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Далее смысловые куски необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», и т. п.;

з) пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение.

и) заботьтесь о своем здоровье. Во время подготовки к экзаменам нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спорте, делайте перерывы, хорошо отдыхайте - сон вам необходим;

к) ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Удачи вам, дорогие выпускники!!!***

**Упражнения психологической разгрузки при подготовке к ЕГЭ**

***Как подготовиться психологически***

— Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

***Что делать, если устали глаза?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

***Режим дня***

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй — 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***Питание***

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

***Место для занятий***

Организуй правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

***Как запомнить большое количество материала***

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.

***Как развивать мышление***

1. Хочешь быть умным — научись разумно спрашивать, внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

2. Знания невозможно приобрести без мыслительных усилий, но и само мышление невозможно без знаний.

3. Развивать мышление — это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

4. Мышление начинается с вопросов. Все открытия сделаны благодаря вопросам «Почему?» и «Как?». Учись ставить вопросы и искать ответы на них.5. Мышление активизируется тогда, когда готовые стандартные решения не дают возможности достичь желаемого результата. Поэтому для развития мышления важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном.

6. Способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предметы или явления — необходимое свойство мышления.

7. Чем большее число признаков, сторон объекта видит человек, тем более гибко и совершенно его мышление. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

8. Мышление и речь неразрывны. Непременное условие развития мышления — свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

***Некоторые закономерности запоминания***

**1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.**

**2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.**

**3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу**

**4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.**

**5. Если работаешь с двумя материалами — большим и поменьше, разумно начинать с большего.**

**6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.**

***Условия поддержки работоспособности***

**1. Чередовать умственный и физический труд.**

**2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.**

**3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).**

**4. Минимум телевизионных передач!**

АГИТ. ПЛАКАТЫ ЕГЭ

 





