

Рекомендации по правильной организации времени на этапе подготовки к ЕГЭ

Предварительная подготовка к ЕГЭ выбирается для каждого ребёнка индивидуально в зависимости от личностных характеристик, темперамента, способности к обучению. Но всем детям следует обязательно обеспечить правильный режим дня и сбалансированное питание. Режим дня Ночной сон подростка в возрасте от 15 до 17 лет должен составлять 8-9 часов. Следует не допускать перегрузок ребёнка. Обязательным является 15-минутный отдых через каждые 50 минут занятий. Питание В рацион рекомендовано включить богатую белками пищу, сухофрукты, молочные продукты, так как Единый Государственный Экзамен подразумевает большие энергозатраты. Отличным средством, стимулирующим мозговую деятельность ребёнка, является также шоколад.

Способы подготовки к ЕГЭ.

При подготовке к экзаменам необходимо пробовать разные способы запоминания, уделить внимание советам по активизации внимания, тренировать память с помощью специальных упражнений. Существует множество способов и методик запоминания, среди которых выделяются:

Авральный способ «зазубривание» материала в кратчайшие сроки. Минусом такого способа является то, что краткосрочная память не учитывает нюансы науки и на тестировании экзаменуемый не может полноценно дать ответ. Снежный ком трудоёмкий способ подготовки, но более надёжный. Информация накладывается постепенно. Начинает работать долгосрочная память, как следствие, экзаменуемый в полном объёме изучает информацию и показывает более высокие результаты тестирования. А также появляется больше шансов поступить в ВУЗ

Способ запоминания информации по балльной шкале. Изначально изучается полностью весь материал на «3». Через определённый отрезок времени материал повторяется, прорабатывается «4». Отдохнув, прочитывается снова на «5». Способ считается оптимальным по затрате времени и сил. Само запоминание может осуществляться двумя методами: Пассивный метод изучение материала по учебникам и дополнительным пособиям.

Запоминание материала находится в зависимости от внимания, без активизации которого воспринять и зафиксировать нужную информацию просто невозможно. Концентрация внимания достигается путем: положительного эмоционального настроя на выполнение определенной работы; наличия определенных знаний, которые служат основой для восприятия нового материала; здорового образа жизни (занятий спортом, правильного питания).

Советы родителям

Родительская помощь экзаменуемому при подготовке к ЕГЭ нужна на всех стадиях процесса, т.к. только взрослые смогут правильно организовать режим активности и отдыха своего ребенка, помочь ему преодолеть неуверенность в себе и сдать экзамен с максимально хорошим результатом. Помощь ребёнку в подготовке к ЕГЭ. На этапе подготовки к экзаменам родителям необходимо побеседовать с ребёнком, выяснить, какие из подлежащих сдаче предметов представляют для него наибольшую сложность и почему. Данное осуждение поможет классифицировать материал, разделяя его на группы новый и хорошо знакомый. Также необходимо отследить, является ли ребёнок жаворонком или совой и, исходя из этих особенностей, сформировать определенный план действий: в часы активности предлагать для изучения малознакомый материал, а в часы спада мозговой деятельности повторять то, что ребёнку хорошо знакомо. Также необходимо совместно обсуждать изучаемые материалы. Помните, что даже если вы уже забыли некоторые науки, которые предстоит сдавать, не стесняйтесь сообщать об этом ребёнку, пусть он расскажет вам все, что уже успел изучить по таким предметам, а вы задавайте ему вопросы, уточняйте то, что вам не будет непонятно в его объяснении, по мере такой дискуссии, ребёнок уяснит для себя и хорошо запомнит многие сложные моменты. В

поддержку школьной системе родителям следует объяснить, что такое тестирование положительном ключе. Рекомендуется репетиция экзамена в домашних условиях. Для этого выберите определенный день, дав ребенку возможность хорошо выспаться накануне. Возьмите демонстрационный вариант заданий, приготовьте несколько листов чистой бумаги и огласите начало экзамена, определив время на выполнение в 3-4 часа. Проследите за тем, чтобы ничто не мешало ребенку сосредоточиться. После завершения работы, проанализируйте ошибки, обсудите вместе причину их возникновения. Выясните, что ощущал ребенок в ходе домашнего пробного экзамена. Психологическая поддержка перед экзаменом При подготовке к экзамену родителям рекомендуется наблюдать за режимом дня ребенка, правильным питанием. Следите, чтобы в рационе отсутствовали стимулирующие и без того нагруженную нервную систему напитки, такие как кофе, крепкий чай. Побороть неуверенность помогут положительные эмоции, полученные от занятий хобби или спортом. Если ребенок хочет прослушивать музыку во время подготовки к экзамену, предоставьте ему такую возможность, но постарайтесь, чтобы это была спокойная фоновая музыка, желательно, без слов. Родители также должны разъяснить подростку о недопустимости использования шпаргалок, объясняя, что подобные действия могут привести к аннулированию результатов. Данная беседа может быть также проведена с опорой на собственный опыт. Что предпринять в случае неудачной сдачи ЕГЭ. При неудовлетворительных результатах тестирования, следует продолжать подготовку. Для всех учеников предлагается второй этап сдачи. Также у экзаменуемых, несогласных с полученными баллами есть возможность подать апелляцию письменное заявление с указанием причины. Подробно о подаче апелляции рассказывают директора школ не менее чем за 2 недели до экзамена. Родителям важно помнить о том, что сколько бы баллов не получил их ребенок на экзаменах, не следует осуждать его. Для детей экзамены являются наибольшим стрессом, поэтому сложно предугадать развитие событий и будущие результаты. В любом случае, необходимо обсудить причину неудачи и сделать соответствующие выводы.