уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

4. Начни с лёгкого!
5. Думай только о текущем задании!
6. Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.

Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!

Советы учителям

Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.

С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.

Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.

Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.

Адрес: 214004, город Смоленск, улица Неверовского, дом 26

Телефоны горячей линии:

(4812) 38-31-42

(4812) 35-36-53

Эл. почта: skintspk@yandex.ru

Web-сайт:

http://cpms-smol.ru/

Отдел психолого-педагогической и медико-социальной помощи детям, нуждающимся в государственной защите и семьям:

(4812) 66-56-18

Департамент Смоленской области по образованию, науке и делам молодежи

СОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения детей и семей»

ЕДИНЫЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ЭКЗАМЕН

(советы родителям, выпускникам, учителям)

Любой экзамен даже для хорошо подготовленного человека — всегда испытание, связанное с переживанием. ЕГЭ — это мощный источник стресса для подростка, так как проходит в незнакомом месте и члены экзаменационных комиссий — незнакомые педагоги. Как помочь ученикам психологически?

Смоленск

Советы родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Советы выпускникам

Уважаемые выпускники!

Прежде чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность. При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием, регулярно посещайте психологические занятия.

Следует выделить три основных этапа:

- подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом,
- поведение накануне экзамена,
- поведение собственно во время экзамена.

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут— перерыв;
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроя.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д).

Будь внимателен! От того, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не