**Памятка учащимся**

**по подготовке к ЕГЭ**

1. **Старайтесь, как можно чаще использовать проверку своих знаний в тестовой форме.**

Помните, что тестовые задания могут быть разного типа: выбор правильного ответа, верно или неверно, закончите предложение, заполните пробелы, с использованием рисунков, графиков, диаграмм, восстановите последовательность и т.п.

Чем больше вы знаете о тестах, тем легче вам выявить свои слабые места и справиться с тестированием. Ваша цель обнаружить как раз эти слабые места и выработать соответствующую линию поведения.

**2. Вам необходимо обладать некоторыми знаниями о построении теста.**

Проанализируйте тест: для проверки какой области знаний он предназначен, сколько времени выделяется на работу с тестом, как необходимо работать с ним, какие типы заданий он включает, есть ли необходимость рисовать графики, писать формулы, составлять таблицы или схемы?

Данные знания помогут вам быстро сориентироваться в выполнении тестовых заданий, равномерно распределить время на его выполнение, определить стратегию выполнения, правильность оформления ответов – заполнения бланка ответов.

**3. Правильно формируйте свое поведение во время проведения единого государственного экзамена.**

Правильное поведение дается не каждому. Помните, что могут возникнуть следующие проблемы: волнение, нервозность, страх, антипатия, цейтнот.

**4. Во время подготовки к тестированию придерживайтесь следующей стратегии.**

Для обозначения времени, которое вы тратите на тестирование в определенных ситуациях, используя часы и отмечая результаты в тетради для самоподготовки, проделайте следующее:

**а)** ответьте на все вопросы теста без ограничения времени, то есть потратьте времени столько, сколько вам потребуется для ответов;

**б)** введите временные ограничения, т.е. обозначьте предварительно для себя конкретное время, какое необходимо потратить в соответствии с требованиями, например 120 минут;

**в)** сократите время тестирования, например до 90 минут (тренировка в стрессовых условиях);

**г)** проанализируйте ситуации, отметьте, что с вами происходило, что вы чувствовали, как вели себя, как менялась ваша стратегия работы с тестовыми заданиями, что вам мешало, а что помогало справляться с заданиями.

**5. В период подготовки к ЕГЭ даже если у вас не возникает проблем, ведите дневник самоконтроля, в котором вы будете отмечать:**

**а)** время подготовки, затраченное на упражнения на этапе ненормированного тестирования;

**б)** время проведения теста, необходимое вам при тестировании согласно требованиям теста;

**в)** состояние вашей подготовки: на какой стадии вы находитесь в настоящее время.

**6. Составьте расписание подготовки (приблизительно от 30 до 60 минут в день),** приурочив занятия к определенному времени дня. Это поможет вам сознательно проводить самоконтроль и самодисциплину. Важным признаком самоконтроля является умение принимать решения самостоятельно без давления извне.

**7. Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вам успеха,** так как успокаивающие средства, которые в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося. Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, и оно необходимо для оптимизации поведения при тестировании.

**8.При работе с тестовыми заданиями во время экзамена многое зависит от** того, что вам удастся вспомнить.

**а)** для того, чтобы вспомнить и дать правильный ответ, нужно сосредоточиться и непременно успокоиться;

**б)** начинайте работу с вопроса, на который вы знаете ответ;

**в)** ищите смысловые и структурные связи;

**г)** используйте ассоциации.

**Памятка родителям**

**«Как поддержать ребенка в период подготовки и сдачи ЕГЭ»**

\**Старайтесь осуществлять ненавязчивый контроль над режимом сна и бодрствования ребенка*, не допуская перегрузок. Объясните ребенку , что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Целесообразнее сохранить привычный режим для вашего ребенка либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых( прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность)

\**Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач(особенно триллеров, боевиков, вестернов) компьютерных игр.* Это позволит избежать нервно- психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

\**Постарайтесь минимизировать в данный момент стрессовые ситуации(упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.д.)* Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

\**Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ посредством трансляции ему собственного опыта, собственного положительного взгляда*. Обсудите с ребенком плюсы и минусы данной формы итоговой аттестации. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕГЭ.

\**Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены.* Ведь одним из факторов, провоцирующих стресс является неизвестность, неожиданность.

\**Питание должно быть трёх-четырёх разовым, калорийным, небольшими порциями.* Пища – богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы В,С,D, микроэлементами(кальций , фосфор).Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребёнка есть непосредственно перед экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка и кишечника.

*\*Старайтесь* *следить за здоровьем и поведением детей.* Никто, кроме Вас, не сможет заметить вовремя и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или ,наоборот, излишнее спокойствие должны Вас встревожить. Помните, все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему.

\**Дети с неврологическими проблемами* нуждаются в данный период в медикаментозной поддержке.

\**Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ.*Напротив, стремитесь помочь ребёнку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена(Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно тебе получить баллов, чтобы достичь цели?) Это способствует снижению уровня тревожности, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

\**Чтобы снизить тревожность ребёнка относительно ЕГЭ*, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь все мы боимся больше всего неизвестности. Поэтому зайдите на сайты: www.fipi.ru;

www.mcko.ru;www.ege.edu.ru и получите пошаговую информацию.

\**При подготовке к ЕГЭ очень полезно* структурировать материал за счет составления планов, схем, причём обязательно это делать не в уме, а на бумаге. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой. Такая фиксация на бумаге делает ответ чётким и точным, позволяет выделить главное.

\**Порекомендуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету.* В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных диагностических работ. Демо-версии тестов есть на сайтах [www.fipi.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.fipi.ru%2F); [www.mcko.ru](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.mcko.ru%2F).

\**Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов* – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут «сорваться».

\**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.*

\**Если ребёнок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене,*то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).