

ПОДГОТОВКА К ЕГЭ

Подготовка к ЕГЭ, как правило, идет на протяжении последних лет обучения в школе. Учителя стараются подготовить школьников с помощью заданий в форме тестов, дополнительных занятий. Кроме того, старшеклассники посещают курсы, покупают различные пособия для подготовки к ЕГЭ. Родители нанимают репетиторов. Все направлено на достижение поставленной цели – сдачи ЕГЭ и поступления в ВУЗ. Но степень тревожности, напряжения у выпускников не снижается. В свою очередь, повышенный уровень тревоги на экзамене приводит к дезорганизации деятельности, снижению концентрации внимания, работоспособности. Тревога – это весьма энергоемкое занятие. Чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается на учебную деятельность.

Условно выделяют три группы трудностей при подготовке и сдаче ЕГЭ:

- Когнитивные.
- Личностные.
- Процессуальные.

1. Когнитивные трудности.

Это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ЕГЭ, со спецификой работы с текстовыми заданиями. Тестирование предполагает формирование особых навыков:

- Выделять существенные стороны в каждом вопросе и отделять его от второстепенных.

Оперировать фактами и положениями, вырванными из общего контекста.

2. Личностные трудности.

Личностные трудности обусловлены особенностями восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями.

В чём заключаются эти трудности? Прежде всего, это отсутствие полной и точной информации о процедуре единого экзамена. Известно, что дефицит информации повышает тревогу.

Рекомендации по подготовке себя к экзамену или сдаче проекта:

1. Составьте расписание дня, на основе привычного для Вас режима. Обязательно включите в свой расписание дня такие пункты как:

- Время пробуждения и отхода ко сну
- Время приема пищи (4-5 раз в день)
- Время для занятий по подготовке к экзамену
- Время для прогулки на свежем воздухе
- Время для занятий физической культурой
- Выделите немного времени для отдыха и занятия любимым делом

Напишите/начертите/напечатайте его на листе бумаги, повесьте на видном месте и старайтесь максимально четко его придерживаться.

2. Обязательно высыпайтесь! Здоровый сон – залог продуктивной работы.

3. Правильно питайтесь. Пища должна быть разнообразной. Не переешьте. Употребляйте больше овощей и фруктов.

4. Занимайтесь своей физической культурой:

- Между учебными занятиями обязательно делайте небольшие перерывы на легкую разминку (например: 50мин. занятий – 10мин. разминка).

- Хотя бы раз в день уделите время серьезной физической нагрузке.

- Выполняйте дыхательные упражнения.

5. Целенаправленно и осознанно готовьтесь к экзамену.

- Разработайте четкую структуру и график занятий и придерживайтесь их.

- Уделяйте особое внимание темам, в которых Вы плохо ориентируетесь, находите пробелы в своих знаниях и поэтапно заполняйте их, встраивайте новую информацию в систему своих знаний и представлений.

- Делайте упор на понимание материала, а не на его запоминание(зубрежку).

- Тренируйтесь, выполняя тесты и задания аналогичные экзаменационным.