

ЕГЭ и ОГЭ трудности и стратегии.

- Когнитивные трудности – это трудности, связанные с особенностями переработки информации в ходе ГИА. Необходимо выделить существенные стороны в каждом вопросе, оперировать фактами и положениями вырванными из общего контекста учебного материала.
- **Личностные трудности** – это особенности восприятия учеником ситуации экзамена, его субъективными реакциями и состояниями. Необходимо получить достаточную информацию о ГИА. Рассмотреть позитивные стороны ГИА.
- **Процессуальные трудности** – это трудности связанные с самой процедурой проведения ГИА.

Экзамен-испытание

- Во время стресса происходит обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций.

Вода минеральная, глубокий вдох,

Чем родители могут помочь

- *Именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно **распорядиться временем и силами** при подготовке к выпускным испытаниям. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.*
- *Помогите детям распределить **темы подготовки по дням**. Не имеет смысла зубрить весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.*
- *Очень полезно делать краткие **схематические выписки и таблицы**, упорядочивая изучаемый материал по плану.*
- *Позаботьтесь о том, чтобы у ребёнка для подготовки были различные **варианты тестовых заданий по предмету** (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребёнка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов*
- *Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку — умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись — вдохнуть полной грудью и идти дальше.*
- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, — на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые — в часы спада.
- Можно устроить ребенку репетицию письменного экзамена. Например, возьмите один из вариантов. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена, было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий жёлтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Обратите внимание на питание ребёнка

Питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее

1. пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
2. внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);
3. если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
4. если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.