

## *Правильная мотивация выпускников на сдачу ЕГЭ и ГИА*

Психолого-педагогическое сопровождение учеников на этапах подготовки и непосредственной сдачи **ЕГЭ** и **ГИА 2015** года обеспечивает удачное завершение школьной программы с максимально возможными баллами.



Рекомендации по правильной организации времени на этапе подготовки к ЕГЭ и ГИА

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 ребенка, является также шоколад.

### **Способы подготовки к ЕГЭ и ГИА**

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**.

3-4-5 – 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**. В процессе подготовки к **ГИА** дополнительно можно расклеить информационные таблички по квартире, в местах, где ребенок чаще всего бывает.

Активный метод – изучение материала при помощи механических, ассоциативных методик. К механической относят записывание, зарисовывание и систематизация материалов. К ассоциативным – запоминание материала на основе сравнения.

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).

Если, готовясь к экзамену, у вас возникает ощущение, что прочитанный материал не укладывается в голове, то постарайтесь разобраться, все ли слова и термины в тексте вам понятны. Если вы встретили незнакомое слово, потрудитесь разобраться в его значении, дабы дополнить “пробелы” в знаниях.

Существует интересный метод, позволяющий вам моментально извлечь нужную информацию из памяти:

Необходимо соединить кончики пальцев обеих рук;

Поднять глаза вверх и сделать вдох, во время которого коснуться кончиком языка десны;

Сделать выдох и вернуть кончик языка в обычное состояние;

Сделать глубокий вдох.

После выполнения данных действий вы сразу подумаете о том, что хотели вспомнить.

Незаменимым помощником в заучивании материала является хорошая память, которую можно развивать, выполняя специальные упражнения.

### **Упражнение на тренировку зрительной памяти**

Во время просмотра журнала или чтения книги, выберите картинку. Затем закройте глаза и мысленно рисуйте себе данное изображение во всех подробностях. При этом, стараясь вспомнить, вы можете спрашивать себя:

- Что я могу вспомнить из предметов, изображенных на рисунке?

После того, как вы вспомнили все детали, откройте глаза и посмотрите, что оказалось вами не зафиксировано.

### **Упражнение “Вспомнить всё!”**

Возьмите лист бумаги и запишите на нем информацию, касающуюся, например, всех фильмов, которые вы просмотрели за определенный срок или дней рождения всех ваших родственников, лучших друзей.

Это задание можно варьировать, используя любую классифицируемую категорию.

### **Упражнение “Ничего лишнего”**

Обведите все встретившиеся Вам буквы Ц.

ХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГГУВФШОРУЗЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛ  
ОЛЭХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУГУХЗЦГЛДРГУЩШКРАЩЩЩШРУЩЗЙЦ  
УЦЩЩГУВВПШОРНРЗЦОАЦГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩЩЩГУХЩ  
ЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГ  
ЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШШГЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУА  
ХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПА  
ЩОГРЦЗЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДВ  
УВФФШОРУЗЦГУГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЩЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГП  
РЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЩОАЦГОАЛЛРЦЮН  
КШГПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЩОГРЦЗЩГЦЗХ  
ПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩШГГУВФШОРУЗЦГУГУХЗШГЛД

Это упражнение позволяет развивать умение быстрой фильтрации ненужной информации и концентрации лишь на необходимом.

### **Упражнение на запоминание последовательности**

Изучите приведенный ниже список слов, после чего закройте его и попытайтесь воспроизвести, соблюдая заданную последовательность.

Лист

Крапинка

Облако

Цвет

Желтый парашют

Квадрат

Полоса  
Воробей  
Бровь  
Осьминог  
Тельняшка  
Танцующая королева

**Упражнение на заполнение недостающей информации**

Перед вами первые и последние буквы слов. Заполните пропуски так, чтобы получилось нужное слово.

К \_\_\_\_\_ Р  
Р \_\_\_\_\_ А  
П \_\_\_\_\_ Ь  
М \_\_\_\_\_ Й  
О \_\_\_\_\_ Т  
У \_\_\_\_\_ А  
Л \_\_\_\_\_ Б  
С \_\_\_\_\_ Й