

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 ребёнка, 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 ребёнок 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
ОЛЭХЩЦУГНКРОАЙШНУОРЦГУГУХЗЦГЛДРГУЩШКРАЦЩЩШРУЩЗЙЦ
УЦЩЩГУВВПШОРНРЗЦОАЦГОАУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩГУХЩ
ЗШКРЗЙХХУКШГПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГ
ЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩЩШГЩГЦЗХЩГЦЦЛЛРЦЮШЦИАПЦНПЕОКУА
ХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШХПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦРПА
ЦОГРЦЦЩГЦЗХЩГЦЦРРЛЗЦЮШЦИАПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДВ
УВФФШОРУЗЦГУХЗШГЛДРКУЩШКРАЦЩЩГУХЗШУХЗШКРЗЙХХУКШГП
РЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГРЦЦОАЦГОАЛЛРЦЮН
КШГПАДЦЦРЫДЮЛРОШНРЗЦОАЦГОАЫЛГПРЦПАЖААЦОГРЦЦЩГЦЗХ
ПЦНПЕОКУААРЛЛАЦХЗУУЛОРДПВАПУЦЩЩШГГУВФШОРУЗЦГУХЗШГЛД

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 _____	Ь
С _____	Й