**Рекомендации выпускнику**

1. Процесс подготовки

У нас возникает сильное чувство тревоги, когда мы вдруг осознаем, что экзамены скоро, и впадаем в панику, поскольку объем материала такой, что, как нам кажется, уже нельзя все повторить и хорошо подготовиться. Так мы думаем, попеременно хватаясь то за одно, то за другое, а потом все бросаем: ведь нет смысла готовиться, если все равно не успеешь. В тот момент, когда руки у нас совсем опустились, необходимо вспомнить какие-нибудь мудрые изречения великих: «Дорогу осилит идущий», «Ковыляющий по дороге опередит бегущего, сбившегося с пути» и подобные им, укрепляющие нашу веру в возможность достижения цели. Главное – начать что-то делать и помнить при этом важное правило: нельзя осуществить невозможное и сделать все сразу, а нужно выполнять задуманное поочередно. К примеру, вначале повторим одно правило, один параграф, проявим к нему интерес, будем думать только о нем, а не обо всех остальных, которые нам предстоит повторить. Затем мы перейдем к следующему, и так будем выполнять намеченное нами одно за другим. И постепенно к нам вернется спокойствие и уверенность в собственных силах.

2. Опыт успеха.

Вспомним свой, пусть небольшой, успех в любой сфере деятельности, происходившей в классе, на сцене, на футбольном поле, дома, и те приятные чувства, которые сопутствовали этому успеху. Подумаем, что помогло нам, какие наши личностные возможности были задействованы. Быть может, этот позитивный опыт поможет нам и на этот раз. Мы не будем концентрироваться на образах не очень успешной сдачи зачетов, неудачных ответов и ненаписанных контрольных работ, если таковые имеются в нашей памяти. Но мы можем проанализировать причины, лежащие в основе того или иного неуспеха. И если эти причины мы определяем как собственные ошибки и недочеты, а не виним обстоятельства и других людей, то у нас есть реальный шанс все исправить и на этот раз победить.

3. Создание позитивных установок.

Изменим свое отношение, рассмотрим экзамен не как некое обязательное и малоприятное событие, которое неизбежно произойдет в конце учебного года, но как прекрасную возможность испытать себя, преодолеть трудности, мобилизовав все свои умственные и физические силы. От подготовки получим удовольствие, поскольку у нас появилась уникальная возможность систематизировать имеющиеся знания по предмету, повторить изученное, а может, впервые открыть что-то для себя и почувствовать свою компетентность. Если удастся преодолеть свою лень, апатию, неуверенность в своих возможностях, нежелание заниматься, то, в итоге все-таки взявшись за учебник, мы испытаем глубокое чувство удовлетворенности и гордости собой. Закроем глаза и представим, что хорошего нам может принести успешная сдача экзамена: например, как мы поразим своим усердием преподавателей и родителей или как мы будем отдыхать со спокойной душой после успешной сдачи экзамена. Возможно, этот образ будет согревать нас и изменит наше отношение как к процессу подготовки, так и к самому экзаменационному испытанию. Создадим позитивные образы более далекого будущего, к которому мы стремимся, и это даст нам силу и уверенность, наполнит энергией, необходимой для достижения поставленной цели.

4. Восстановление сил

Организм в период психоэмоционального напряжения истощает свои ресурсы, поэтому, для того чтобы восстановить силы и чтобы отдохнуть во время напряженной умственной работы, мы в перерыве между занятиями выполняем физические упражнения, используем дыхательную гимнастику, совершаем прогулки на свежем воздухе. В это период нам необходим, как никогда, режим сна и правильное питание.

**Не только для маленьких детей**

**«Колечко».** Поочередно и как можно быстрее перебирать пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем плавно и поочередно последовательно указательный, средний и т.д. Проба выполняется в прямом (от указательного паль­ца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. Вначале методика выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

**«Кулак—ребро—ладонь».** Ребенку показывают три поло­жения руки на плоскости стола, последовательно сменяющих друг друга. Ладонь на плоскости; ладонь, сжатая в кулак; ладонь ребром на плоскости стола; распрямлен­ная ладонь на плоскости стола. Ребенок выполняет пробу вместе с педагогом, затем по памяти в течение 8—10 по­вторений моторной программы. Проба выполняется сна­чала правой рукой, затем — левой, затем — двумя рука­ми вместе. При усвоении программы или при затрудне­ниях в выполнении педагог предлагает ребенку помогать себе командами («кулак—ребро—ладонь»), произносимыми вслух или про себя.

**«Лезгинка».** Левая рука сложена в кулак, большой палец от­ставлен в сторону, кулак развернуг пальцами к себе. Правая рука прямой ладонью в горизонтальном положении прика­сается к мизинцу левой. После этого одновременно меняет­ся смена правой и левой рук в течение 6—8 смен позиций. Добиваться высокой скорости смены положений.

**«Зеркальное рисование».** Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

**«Ухо—нос».** Левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой — за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук «с точностью до наоборот».

**Советы родителям и выпускникам**

***Как помочь детям подготовиться к экзаменам***

* · Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* · Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* · Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* · Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* · Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто лучше Вас не знает Вашего ребенка и не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
* · Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* · Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* · Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
* · Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* · ***И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.***

***Советы выпускникам:***

***Как подготовиться к сдаче экзаменов. Подготовка к экзамену:***

* · Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
* · Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
* · Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.
* · Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
* · Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
* · Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны еще и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
* · Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
* · Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* · Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* · Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

* · Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Необходимо выспаться как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
* · В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
* · Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

***Во время тестирования***

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!  
Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

***Тактика выполнения тестирования.***

* · ***Сосредоточься!*** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.
* · ***Торопись не спеша!*** Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
* · ***Начни с легкого!*** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.
* · ***Пропускай!*** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тесте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.
* · ***Читай задание до конца!*** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
* · ***Думай только о текущем задании!*** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.
* · ***Исключай!*** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном- двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).
* · ***Запланируй два круга!*** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* · ***Проверь!*** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки.
* · ***Угадывай!*** Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.
* · ***Не огорчайся!*** Стремись выполнить все задания, но не расстраивайся, если это не удается сделать. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

**Рекомендации родителям: как помочь детям подготовиться к ЕГЭ**

ЕГЭ – это экзамен не только для учащихся, но и для родителей. Необычность формы настораживает. Поэтому немаловажную роль в психологической подготовке играете и вы.

1. Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.

2. Такие цвета, как желтый и фиолетовый, повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

3. Если при подготовке к обычному экзамену можно использовать фоновую тихую музыку, опять же, если материал не предполагает выявления сложных взаимосвязей, то при подготовке к ЕГЭ музыки не должно быть.

4.При подготовке к обычному экзамену по билетам рекомендуется делать краткие конспекты в виде схем, таблиц.

5. Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!»

6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте нагрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать.

Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.

7. Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.

8. Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.

9. Обратите внимание на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.

10. Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.

11. Вы можете сами проводить промежуточные тесты. Например, вы совместно разбили темы по дням, по ключевым моментам: составьте тест и протестируйте ребенка, так как необходима тренировка, ведь форма ЕГЭ значительно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов. Во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обязательно дайте ему часы на экзамен. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования.

12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен выспаться. ГЛАВНОЕ — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Рекомендации учащимся по сдаче ЕГЭ**

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – это процедура, совмещающая государственную (итоговую) аттестацию выпускников IX классов, освоивших общеобразовательную программу за курс среднего (полного) общего образования, и вступительные испытания для поступления в вуз.

Цели единого государственного экзамена:

1. Формирование системы более объективной и достоверной оценки знаний и подготовки выпускников общеобразовательных учреждений.

2. Повышение доступности высшего и среднего профессионального образования, обеспечение равных условий при поступлении в вуз.

3. Обеспечение преемственности между общим и профессиональным образованием

4. Создание условий для повышения эквивалентности государственных документов о получении среднего (полного) общего образования

5. Обеспечение государственного контроля и управления качеством общего образования на основе государственной оценки подготовки выпускников

6. Разгрузка выпускников-абитуриентов за счет сокращения числа экзаменов

Единый государственный экзамен проводится на основании Положения о проведении ЕГЭ, утвержденного приказом Министерства образования РФ №1306 от 09.04.2002 года. Организационно-техническое обеспечение проведения ЕГЭ осуществляется Центром тестирования Министерства образования России и уполномоченными органами в субъектах Федерации. ЕГЭ проводится по единому расписанию, утвержденному Минобразования России и согласованному с органами управления образованием субъектов Федерации, участвующих в эксперименте.

ЕГЭ сдается по единым контрольно-измерительным материалам (тестам), которые разрабатываются группами ученых и педагогов под руководством специалистов института Общего среднего образования Российской академии образования.

Первая часть – группа «А» — включает в себя более легкие задания , в которых учащимся предлагают выбрать один из четырех предложенных вариантов ответов, и направлена на проверку знания непосредственно конкретного содержания литературных произведений. Формул, законов и т.д.

Вторая часть- задания группы «В» — требуют от экзаменуемых записать краткий ответ на предложенные вопросы в виде одного-двух слов или числа, и позволяют проверить знания и осведомленность учащихся по отдельным предметам .

Третья часть – задания группы «С» требуют от учащихся развернутых свободных ответов (подробное решение задачи по физике, химии; уравнений, неравенств по алгебре и началам анализа; написания рецензии или «эссе» на статью по русскому языку и т.д.)

Ответы на задания группы «А» и «В» проверяются в Центре тестирования с использованием специальных компьютерных программ, а задания группы «С» — двумя независимыми друг от друга экспертами

**Рекомендации**

По психологической подготовке к единому государственному экзамену учителям, выпускникам и их родителям (рекомендации составлены по материалам службы практической психологии Центра аттестации и контроля качества образования РДРМЦ МО РС (Я)) ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Такая новая форма экзамена требует хороших знаний по предметам, предварительной психологической подготовки всех участников образовательного процесса (учителей, родителей, учащихся).

*Советы учителям*:

Учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения учащихся с 5-11 классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовав себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

*Советы ученикам*:

У многих учеников ситуация экзамена вызывает такие яркие отрицательные эмоции, что в результате на связанную с экзаменом тревогу тратится куда больше сил, чем собственно, на то, чтобы подготовится и сдать его.

Как же подготовиться к экзаменам максимально эффективно, не тратя попусту энергию? И как действовать на самом экзамене, чтобы показать свои лучшие стороны и добиться хорошего результата?

Некоторые рекомендации по подготовке к ЕГЭ:

- не нужно экономить время на сон! Экономия времени на сне ведет к тому, что снижается продуктивность интеллектуальной деятельности в другое время суток;

- нужно относиться к экзаменам более осмысленно и потратить интеллектуальные усилия на то, чтобы выделить ключевые вопросы, смысловые блоки курса;

- делать мини-конспекты, смысловые схемы ответов;

- настраивайте себя на успех.

К ЕГЭ и подготовке к нему нужно относиться как к важной части обучения, а не как к некому препятствию, которое требуется преодолеть.

Формула самовнушения.

- Я полностью контролирую свое поведение. Я вижу трудности на своем пути и это возможности моего личностного роста.

- Я контролирую свои мысли и чувства.

- Я с каждым днем чувствую себя более уверенным.

- Я в состоянии достичь своей цели, и я достигну своей цели.

- Я представляю себя счастливым, здоровым и успешным.

- Я буду таким, каким себя представляю.

- Я спокоен и уверен в себе.

Для успешной сдачи любого экзамена нужно знать и выполнять несколько правил.

1. *Уверенность в себе*. Это самое главное правило, ведь если вы уверены в себе, то с любым видом деятельности справитесь. На экзамене уверенность в себе — один из залогов успеха. Уверенность в данном случае складывается из следующих компонентов.

1.1. *Уверенность в своих знаниях* по данному предмету. Если вы знаете предмет, который сдаете, для вас экзамен и не проблема вовсе. Главное — знать в полном объеме материал, который потребуется от вас на экзамене. Как этого достичь? Нужно максимально эффективно тратить время на изучение и запоминание материала.

*Основные виды подготовки к экзамену*…

«Авральный» способ наиболее популярен среди молодежи, сдающей экзамены, хотя он и малоэффективен. Он заключается в том, что за день-два человек пытается изо всех сил познать практически «с нуля» не очень знакомую ему до этого науку. Для этого на короткое время он просто «выпадает» из окружающего мира и полностью поглощен заучиванием и зазубриванием материала. Как показывает практика, в этом случае результат экзамена в большей степени зависит от везения — от того, удастся ли экзаменуемому полностью вспомнить необходимый материал. Поскольку запоминание происходит в очень быстром темпе, забывается этот материал тоже очень быстро, так как в наш мозг с огромной скоростью мы пытаемся «запихать» колоссальный объем информации. Чем больше и быстрее «пихаем», тем быстрее она «вылетает». Если речь идет о науках, где надо запоминать много разных небольших кусков информации — исторические даты, физические и математические формулы и т.д., результат будет, как правило, не более чем «удовлетворительно».

«Снежный ком» — этот метод самый эффективный, но и самый трудоемкий и затратный по времени. Однако и результат гарантирован. Этот способ годится больше для тех, кто претендует на оценки «хорошо» и «отлично». Он заключается в следующем. В первый день в школе (или самостоятельно) вы прошли новую тему (или смысловой блок материала), пришли домой и повторили ее. На другой день вы прошли новый кусок материала по данной науке, пришли домой и повторили эту тему плюс предыдущую. Третий день: вы прошли третью тему, пришли домой, повторили первую тему, вторую и сегодняшнюю. Со временем можно повторять только основные моменты, но в идеале лучше полностью повторять весь выученный материал. Конечно, к концу изучения материал накапливается в таких объемах, что кажется, что он наваливается, словно снежный ком. Но зато за все время обучения вы будете знать весь материал. Единственный подводный камень: в этом случае лучше помнится тот материал, который был пройден в начале, так как его дольше повторяли. Рассчитывайте время гак, чтобы и заключительной информации вы могли уделить достаточно внимания для качественного запоминания.

«3» «4» «5». Этот способ, на наш взгляд, является оптимальным, поскольку требует не такого количества времени и сил, как предыдущий, но дает хороший результат. Смысл его в следующем: необходимо рассчитать время таким образом, чтобы 3 раза повторить весь материал, который надо выучить и сдать. При этом первый раз мы читаем, осваиваем весь материал (даже если приходится заново это делать, т.е. «с нуля»). Здесь подробно останавливаемся на всех нюансах каждой темы, прорабатываем все тонкости. Это мы выучили все примерно на «3». Теперь следует сделать перерыв (можно на 1 день, можно на пару часов — все зависит от ваших временных ресурсов). После этого повторяем по порядку снова весь материал (а не отдельно какие-то вопросы). Здесь уже тратим на это времени меньше, чем в первый раз, но все равно детально прорабатываем забытые моменты. Это мы выучили как бы на «4». Снова перерыв. Теперь берем список вопросов (или тем) и самостоятельно рассказываем сами себе (или благодарным слушателям — родителям, друзьям и т.п.) один за другим так, как это надо делать на экзамене, т.е. максимально подробно. Здесь вы сможете понять, какие части материала как усвоены вами, что надо повторить. Не бойтесь на этом этапе подглядывать в конспекты, но не увлекайтесь! Главное — после того как подсмотрели, полностью воспроизвести этот материал самостоятельно. Этот этап длится до тех пор и столько раз, пока не убедитесь, что полностью выучили, т.е. абсолютно самостоятельно можете рассказать, показать, доказать и объяснить любой кусок заучиваемого материала (предмета). Теперь вы знаете его на «5». Для чего нужен последний этап? Для того, чтобы все очень точно усвоить и быть в этом уверенным. Возможно, некоторые темы вы сможете воспроизвести после первого и беглого изучения. Но на некоторые темы придется уделить больше времени — это нормально. Главное не пугать вспоминание материала и его узнавание. Некоторые очень удивляются, когда при повторении материала по тетрадке у них отличное вспоминание, — вроде и картинка сразу вся перед глазами возникает, но самостоятельно воспроизвести материал на экзамене они не могут. Поэтому не загоняйте себя в ловушку: только самостоятельное воспроизведение есть гарантия усвоения.

Используйте все возможные и известные вам способы запоминания. При подготовке к экзамену вы должны не просто прочитать по тетрадке и в книгах требуемый материал, но и работать с этим материалом. Чем более разноплановыми будут ваши действия с материалом, тем больше шансов лучше разобраться в теме. Запоминание может быть активным и пассивным. Пассивное — это как раз тогда, когда вы просто смотрите на материал, пытаясь понять и запечатлеть его. Тут можно добавит!» разнообразия. Например, если надо запомнить много раз- пых дат и формул, напишите небольшие таблички с ними, расклейте по всей квартире. Таким образом, ваш взгляд будет постоянно натыкаться на полезную информацию, и она будет запоминаться еще и на неосознанном уровне, механически. Если лучше воспринимаете информацию на слух запишите на аудионоситель и слушайте даже тогда, когда не сидите за учебой, а, например, пылесосите или моете посуду. Если ведущая память механическая — проговаривайте материал во время прочтения и при этом записывайте его на бумаге. Можно и нужно использовать все доступные способы, а не ограничиваться одним. Эффективность от этого только возрастет. Активное запоминание — это когда с полученной информацией вы работаете дополнительно. Вот несколько приемов. При изучении истории, например, можно нарисовать и повесить на стене большой «временной континуум» и, изучая отдельные события, даты, записывать их на нем. Это позволит усвоить логику развития событий, а не просто запомнить их последовательность. Этот прием можно использовать не только для истории, но и для других наук (например, в физике постройте последовательность открытий определенных законов). Следующий прием — группировки и классификации различных кусков материала. Вы группируете, или вспоминаете, или повторяете материал исходя из какого-то признака. Например, в биологии сначала вспомните всех ученых, запишите их фамилии в столбик. Затем расположите их в алфавитном порядке (можно сразу вспоминать в алфавитном порядке), затем напротив каждой фамилии напишите то, чем прославился ученый (или что открыл). Зачем нужен алфавитный порядок? Чтобы вспоминать события независимо от того, как они изложены в учебнике. В русском языке можно на отдельном листочке вспоминать (и воспроизводить) правила, касающиеся написания только гласных, на другом — только согласных и т.д. Не бойтесь экспериментировать — чем больше способов, тем лучше запомнится материал.

1.2. Спокойствие и уверенность в процедуре, которую вам предстоит пройти. Если вы хотя бы теоретически представляете себе процедуру сдачи ЕГЭ, вам будет значительно проще его сдать, чем если вы придете «туда, не зная куда», а там на входе у вас попросят паспорт, и вы начнете нервничать. Поэтому во многих школах, чтобы снять напряжение, проводят пробный ЕГЭ. Если у вас есть возможность его сдать, обязательно ею воспользуйтесь, это не «пытка», а тренировка! Если такой возможности нет, поищите в интернете, библиотеках, спросите у учителей и т.д. максимальную информацию о процедуре ЕГЭ, чтобы быть к этому готовым. Поверьте: лучше все знать это заранее. На самом экзамене вы должны думать только о предмете. Заранее нужно попытаться отработать и такой способ сдачи экзамена, как тесты. Есть масса людей, которые устно могут сдать любой экзамен, тогда как сама процедура теста ставит их в тупик. Тренируйтесь, сейчас довольно много разных тестов и возможностей их найти и проработать.

2. Спокойствие в любой ситуации. Все предыдущие советы вы выполнили, и все идет нормально. Но вот, рассматривая бланки тестов, вы вдруг понимаете, что половину написанного просто не понимаете. В этом случае надо успокоиться. Как? Ведь время идет! И вы тратите время уже не на то, чтобы выполнять задания, а на то, чтобы совладать с собой. Здесь надо переключиться. Для этого можно по старинке мысленно начат!, считать от 1 до 100 и обратно. Поверьте, это сработает быстрее, чем если вы просто будете уговаривать себя успокоиться. Можно вспоминать названия городов или животных, которые начинаются на определенную букву. Главное, отвлечься на короткое время. Итак, мы успокоились. Но самая первая задача не решается, вам кажется, что такое задание видите в первый раз. Не тратьте на нее время, перейдите к следующему заданию. Ищите то, что вам знакомо, и то, что вы можете выполнить прямо сейчас. И выполняйте, а после этого переходите к следующему. Когда такие (знакомые и выполнимые) задания кончатся, начинайте сначала и беритесь за то, что не решилось с первого раза. Так вы значительно сэкономите время и не будете нервничать из-за неудач. Не стоит тратить драгоценное время на то, что не поддается, ведь так вы рискуете не выполнить ничего. А переключившись, есть шанс по-новому увидеть прежнее задание, к тому же вы уже «вработались». Поверьте, так будет гораздо легче!

3. Доброжелательность. Это касается всех преподавателей, которые заняты в проведении ЕГЭ. Не стесняйтесь задавать вопросы, пока это возможно. Заранее поинтересуйтесь, будет ли возможность выйти при необходимости и как это можно сделать. Помните: человек, который наблюдает за вами во время экзамена, — не враг вам, поэтому если у вас экстренная ситуация (не связанная с незнанием сдаваемого предмета), не стесняйтесь попросить его о помощи. Только делайте это максимально вежливо и корректно.

4. Дружба — дружбой, а служба — службой. Забудьте на время о дружеских и родственных отношениях. На экзамене вы должны максимально работать на себя. Помните: нередки случаи, когда ученик, подсказывавший своему лучшему другу, удалялся из кабинета за нарушение правил и оставался без сертификата по этому (не сданному) экзамену. Предупредите родственников и друзей, чтобы не беспокоили вас ни по телефону, ни по «соседству».

**Различное понимание понятия качества**

Каждый субъект образовательного процесса (педагог, учащиеся, родители, администрация и пр.) заинтересован в обеспечении *качества образования*.

* · Качеству приписываются разнообразные, часто противоречивые, значения:
* o *родители*, например, могут соотносить качество образования с развитием индивидуальности их детей,
* o качество для *учителей* может означать наличие качественного учебного плана, обеспеченного учебными материалами.
* o для *учащихся* качество образования, несомненно, связывается с внутришкольным климатом,
* o для *бизнеса* и *промышленности* качество образования соотносится с жизненной позицией, умениями и навыками, знаниями выпускников,
* o для *общества* качество связано с теми ценностными ориентациями и более широко — ценностями обучающихся, которые найдут свое выражение, например, в гражданской позиции, в технократической или гуманистической направленности их профессиональной деятельности.
* · Качество как понятие относительное имеет два аспекта:
* o первый — это соответствие стандартам или спецификации,
* o второй — соответствие запросам потребителя.

Однако кто должен решить, являются ли услуги школы или вуза качественными? Причина постановки этого вопроса заключается в том, что взгляды производителя и потребителя не всегда совпадают. Часто случается, что превосходная и полезная продукция или услуги не воспринимаются *потребителями* как обладающие качеством. Особенно остро эта проблема стоит в области образования. Отказ от единой государственной системы обучения, от многих давно устоявшихся традиций и введение новых (тестирование при приеме в вузы вместо традиционных экзаменов, удлинение времени обучения в школе, интенсивное развитие системы негосударственного образования и т.д.) выводит проблему качества образования в ряд приоритетных государственных и общественных проблем.

При *оценке качества образования* следует выделить следующие положения:

* · Оценка качества не сводится только к тестированию знаний учащихся (хотя это и остается одним из показателей качества образования).
* · Оценка качества образования осуществляется комплексно, рассматривая образовательное учреждение во всех направлениях его деятельности.

Гарантия качества или управление качеством, решаемое в первую очередь путем использования мониторинга качества, означает поэтапное наблюдение за процессом получения продукта, чтобы удостовериться в оптимальном выполнении каждого из производственных этапов, что в свою очередь, теоретически предупреждает выход некачественной продукции.

Мониторинг качества образования может осуществляться непосредственно в образовательном учреждении (самоаттестация, внутренний мониторинг) или через внешнюю по отношению к образовательному учреждению службу, утверждаемую, как правило, государственными органами (внешний мониторинг).

Таким образом, образование предполагается оценивать как результат и процесс деятельности каждого учебного заведения со стороны контроля уровня знаний и умений обучающихся (одновременно педагогическим коллективом и внешними, государственными органами), так и со стороны контроля, оценки деятельности преподавателей.

Нет никакого сомнения в том, что существует связь между образовательным уровнем преподавателя и достигнутыми результатами его учеников; более того, это самый легкий, упрощенный и одновременно опасный способ определения соответствия преподавателя занимаемой должности. Необходимо учитывать, что преподаватели и учебные заведения являются всего лишь элементом образовательной системы, и, вполне возможно не самым влиятельным среди множества других, от которых зависят учебные достижения школьника. Поэтому при понимании необходимости оценки деятельности педагога для контроля качества образования важно помнить, что этот элемент оказывает меньшее влияние на академические, учебные достижения, чем семейное окружение или индивидуальные особенности обучающегося (задатки, мотивация и пр.).

# Советы родителям

***Как помочь детям подготовиться к экзаменам***

• Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.  
• Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».  
• Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.  
• Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.  
• Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.  
• Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.  
• Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  
• Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.  
• Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
• Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать 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. 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 и т.д.  
• Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.  
• Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.  
• Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.  
• Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

• пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

• внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования — не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

• если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

• если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

# Советы выпускникам

***Как подготовиться к сдаче экзаменов***

**Подготовка к экзамену**

• Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

• Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

• Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

• Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

• Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

• Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

• Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.

• Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

• Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

• Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Накануне экзамена***

• Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

• В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

• Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

***Во время тестирования***

• В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

• Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

• Экзаменационные материалы состоят из трех частей: А, В, С:

1. В заданиях части А нужно выбрать правильный ответ из нескольких предлагаемых вариантов. В первой части бланков ответов с заголовком «Номера заданий с выбором ответа из предложенных вариантов» ты должен под номером задания пометить знаком «Х» ту клеточку, номер которой соответствует номеру выбранного ответа.

2. В заданиях части В ответ дается в виде одного слова или числа. В бланке ответов для таких заданий есть поля с заголовком «Краткие ответы на задания без вариантов ответа для выбора», куда ты аккуратно вписываешь свой ответ (слово или число) рядом с номером задания (печатными буквами). Запись формул или математических выражений, каких-либо словесных заголовков или комментариев не допускается.

3. В заданиях части С дается развернутый ответ в виде решения задачи или краткого рассказа, которые записываются на отдельном бланке. Очень важно переписать в специальное поле в правом верхнем углу указанного бланка индивидуальный номер основного бланка ответов (розового цвета). При этом никакие дополнительные сведения о вас (фамилия, имя, класс) не пишутся.

• Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений — не больше шести.

• В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

• При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

***Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.***  
• Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

• Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

• Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

• Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

• Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект — забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать очки.

• Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее).

• Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).

• Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

• Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

• Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.