

Некоторые советы учащимся при самостоятельной подготовке к ЕГЭ:

- открыть в сборнике тестовых заданий вариант и постараться выполнить все задания;
- провести анализ каждой своей неудачи. Записать, к какой теме курса они относятся;
- повторить эти темы и вновь проверить себя, выполнив задания следующего варианта;
- записать номер задания, с которым так и не удалось справиться и обратиться за советом к учителю;
- нужно запомнить, что нельзя подготовиться к экзамену, если прочитав задания теста, сразу же свериться с верными ответами. Все правильные ответы запомнить невозможно;
- в процессе самостоятельного совершенствования знаний важно понять суть изученного материала;
- бессмысленно зубрить весь фактически изученный материал, достаточно просмотреть ключевые моменты, уловить их смысл и логику.

Советы психолога

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

Экзамен — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные советы по подготовке

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай, полноценно питаться

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

задайте время и попробуйте выполнить вариант полностью

ЕГЭ (единый государственный экзамен) основан на тестовых технологиях. Тестирование требует специальной предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Ученые считают, что не только предметная подготовленность является залогом успеха, но повышают эффективность подготовки к экзаменам и психотехнические навыки при обучающем тестировании, что позволяет более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями. Учебные тестирования и тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл на едином государственном экзамене. Во время обучающего тестирования у школьников формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля. Кроме того, зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не тратит время на понимание инструкции к тестовым заданиям, что позволяет ему сосредоточиться на содержании задания и подготовке ответа на вопрос.

Основную часть работы по подготовке школьников к итоговой аттестации в форме и по материалам ЕГЭ желательно проводить на ранних стадиях обучения, не столь эмоционально напряженных. Отрабатывая с младшей школы требования к заполнению бланков ответов, работу в условиях фиксированного времени, подготовку ответов на задания разной формы, учителя могут значительно увеличить успешность выполнения выпускниками экзаменационных работ ЕГЭ.

Советы учителям и родителям при подготовке выпускников к ЕГЭ.

На едином государственном экзамене оценки выпускников являются комплексным показателем совместной деятельности учителей, учащихся и их родителей. Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения учителей и родителей на этапе подготовки выпускника к экзамену. Методические рекомендации действий для учителей и родителей подготовлены по материалам ученых-психологов И.В.Дубровиной, А.М.Прихожан, А.Г. Шмелева и др. [1]

Заранее при подготовке по тестовым заданиям приучайте школьников ориентироваться во времени и уметь распределять его, формируйте навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования. Это придаст выпускнику спокойствие и снимет излишнюю тревожность на ЕГЭ.

Ознакомьте школьников с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и вывешивать 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.

Помогите распределить темы подготовки по дням.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.

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.

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», самое главное, снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.

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 состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.

Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.

Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.

Советы выпускникам при подготовке к экзаменам.

При выполнении самостоятельной работы 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 конкретно какие именно разделы и темы нужно усвоить за определенное время.

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, уровнями их трудности, формами представления ответов.

Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части «А» в среднем уходит по 2 минуты на задание). Эти задания базового уровня, как правило, доминируют в экзаменационных работах, их выполнение обеспечивает получение положительной оценки.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа, стремись мобилизовать себя на достижение максимально возможного результата.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить содержание учебной дисциплины, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Некоторые советы для успешной подготовки к ЕГЭ по математике.

Незаметно пролетело время – и вот уже 11 класс. До ЕГЭ остается совсем немного времени. Но оно есть! И использовать его необходимо рационально, чтобы избежать перегрузок и нервных срывов.

Главное не паниковать, не тратить время и силы на конфликты и жалость к себе! ЕГЭ не надо бояться, на него надо настроиться, но и не надо расслабляться. К ЕГЭ необходимо готовиться. Может быть, Вам будут полезны следующие рекомендации:

Общие рекомендации по подготовке к ЕГЭ по математике

Никогда даже не допускайте мысли: «Я это никогда не смогу сделать». Человеческий организм так устроен, что в самые ответственные моменты он мобилизует все свои скрытые возможности.

ЕГЭ по математике – обязательный экзамен для всех: поэтому нужно определиться, какой уровень сдачи экзамена необходим Вам:

А) только минимум для получения аттестата;

Б) средний уровень (ЕГЭ по математике является запасным вариантом для поступления в ВУЗ «второй очереди»);

В) высокий уровень (ЕГЭ по математике является необходимым для поступления в ВУЗ).

После определения уровня сдачи ЕГЭ следует спланировать свою подготовку:

Уровень А.

1. Прорешайте демо-вариант (на сайте fipi.ru).

2. Определите 5 заданий, которые Вы умеете решать, или должны научиться решать за оставшееся время (5 первичных баллов – это минимум, который должны делать все), добавьте к этому списку еще 2 – «в запас».

3. Начинайте решать эти 7 заданий. Например, для себя Вы определили список В1, В2, В3, В4, В7, В10, В12. Выделите определенное время для решения заданий: ежедневно решайте эти задания.

4. Прорешать необходимо **все типы** заданий В1, затем В2 и т.д. (см. открытый сегмент заданий на сайте fipi.ru)

5. Никогда не пользуйтесь калькулятором – на ЕГЭ его не будет!

Уровень Б

1. Прорешайте демо-вариант (на сайте fipi.ru).

2. Определите список заданий, которые Вы решаете уверенно, определите темы, по которым Вы имеете пробелы. Выделите определенное время для подготовки к ЕГЭ по математике, ежедневно решайте задания ЕГЭ.

3. Прорешайте **все типы** заданий, в которых вы уверены (см. открытый сегмент заданий на сайте fipi.ru). Обязательно найдутся такие, по которым у Вас возникнут вопросы: задайте их учителю. Следует решить аналогичные задания, пока у Вас не будет получаться быстро и правильно.

4. Темы, по которым у Вас есть пробелы, начинайте повторять (или изучать) по учебнику (по пособию, содержащему теорию – сейчас таких пособий масса) с самого

начала: внимательно прочитайте параграф, выучите правила, теоремы, алгоритмы..., проработайте примеры, которые приведены в учебнике с решением, решите задания, приведенные в учебнике. Далее следует найти задания открытого сегмента по данной теме и решить все прототипы заданий. Задать вопросы учителю. Отработать навык решения таких заданий, выполнив достаточное количество аналогичных заданий. Не ленитесь! Достаточное количество вы определяете для себя сами, но это, скорее всего, не менее 7-10 заданий.

5. Тренируйтесь выполнять задания части В, чтобы довести до максимума скорость и правильность решения части В.

6. Аналогично работайте с частью С. Помните, что часть С требует хорошей теоретической базы и умения применять знания в комплексе. Для получения баллов, достаточных для поступления в ВУЗ Вам вовсе не нужно решать всю часть С. Определите те задания, с которыми вы будете работать. Решайте задания части С из разных источников, выбирайте пособия для подготовки к ЕГЭ разных авторов, обязательно рассматривайте авторские решения. Сравнивайте свои решения с авторскими, которые практически всегда приведены в пособиях. Критически оцените свои решения, критически подойдите и к авторским решениям.

7. Проводите для себя еженедельную диагностическую работу (решайте полный вариант, опять пользуйтесь разными пособиями, но только рекомендованными ФИПИ). Всегда участвуйте в диагностических работах, проводимых в школе: выполняйте работу так, как будто Вы на экзамене.

8. При тренировке оформляйте решения части С, так, как указано в критериях оценки задания, не надо писать слишком много, но и не следует быть слишком краткими. Полезно будет оформлять полностью и некоторые задания части В — это позволит Вам потом легко оформить и часть С.

Уровень В

1. Выполните все рекомендации для уровня Б.

2. Изучайте специальные методы решения уравнений, неравенств, систем и т.п., представленные в пособиях для углубленного изучения математики.

3. Решайте задания повышенной сложности из пособий для подготовки к экзаменам, в том числе прошлых лет (до ЕГЭ)

4. Решайте олимпиадные задания, они тренируют гибкость ума и позволяют научиться решать задания С5 и С6.

5. Решайте задания несколькими способами. Анализируйте рациональность, логичность, простоту в оформлении, «подводные камни» каждого из них. Некоторые способы могут быть длиннее, зато алгоритмичнее, а, значит, для кого-то проще.

6. Не забывайте тренировать навыки решения части В.

Рекомендации по решению заданий

Спокойно и внимательно прочитайте задание: не пугайтесь, если Вам кажется, что ранее вы не встречались с таким типом заданий. Начните с ответов на вопросы, что надо найти, и что дано, какие теоретические сведения Вам известны. Попробуйте разделить задание на части.

Не позволяйте себе сразу выполнять задание, не дочитав его до конца, а после решения обязательно еще раз прочтите задание и дайте ответ именно на вопрос задачи, а не на тот, который Вам пришел в голову. Все время думайте!

Выполняя часть В, думайте только о том задании, которое выполняете в данный момент, отвлекитесь от всех других.

Составьте схему, план, рисунок, модель: для решения все средства хороши.

Вспомните правила и алгоритмы, необходимые для решения данного задания.

Избегайте моментальных ошибок: авторы-составители заданий подразумевают проверку применения Вами знаний в знакомой ситуации, в измененной ситуации, в новой ситуации, Вы должны проанализировать ситуацию и выполнить именно то задание, которое дано.

Также, как аппетит приходит во время еды, идеи решения задачи приходят в процессе решения.

Замечайте основные идеи авторов-составителей, они позволят Вам найти путь к решению задачи.

Помните, что задания части С носят комплексный характер – проявите все свои знания и накопленный опыт

Уравнения можно решать через уравнения-следствия и ОДЗ, а можно через равносильные системы; можно решать их с помощью графиков и использования свойств функций. Нельзя допускать потери корней, необходимо отбрасывать «посторонние» корни, для этого нужно хорошо знать теорию о равносильных преобразованиях, преобразованиях, приводящих к приобретению «посторонних» решений и к потере решений.

Иногда громоздкость записи задания может напугать: тогда следует внимательно рассмотреть задание – может быть, найдутся одинаковые части, тогда следует применить метод замены, а, может быть можно разделить на одно и то же выражение, не равное нулю.

При записи решений на черновике, старайтесь все выкладки записывать, тогда легче будет заметить ошибку в решении. Некоторые выкладки или вычисления можно делать устно, но очень осторожно.

Решите часть В один раз. Аккуратно записывайте решения, записывайте на полях, напротив решений, номера заданий и ответы, можно их обвести. Приступайте к

решению части С. Примерно через 1,5 часа отвлекитесь, посмотрите в окно, можно выйти из аудитории. Отдохнув минут 5, на чистом листе снова решите часть В, сравните с первоначальными ответами. В тех заданиях, где получились разные ответы, найдите ошибку. Перенесите ответы в бланк ответов №1. Проверьте соответствие номеров заданий и ответов. Таким образом вы сведете к минимуму потерю баллов в части В. Остальное время используйте для решения части С. Помните, за оставшееся время Вы должны задать учителю все вопросы, которые у Вас возникают при тренировке, чем больше у Вас теоретических знаний, необходимых для решения заданий, чем больше Вы разбираете и анализируете готовые образцы решений, чем больше собственная натренированность, тем больше шанс получить высокие баллы на ЕГЭ. Желаем успеха!!!