

Подготовка к сдаче экзаменов: памятка для выпускников 9-х и 11-х классов

Во время подготовки к экзаменам:

1. Подумай, почему ты хочешь успешно [сдать итоговую аттестацию](#). Правильная мотивация – половина успеха.
2. Постарайся выработать положительное отношение к экзамену. Размышляй о способах получения желаемой отметки, а не о своем отношении к процессу проверки знаний.
3. Организуй место для плодотворной учебы, оптимизируй режим питания и отдыха. Во время подготовки к сдаче экзаменов твое внимание ничего не должно отвлекать: собственное отражение в зеркале, звук включенного телевизора или близость игровой приставки.
4. Помни, что [состояние нервозности в предэкзаменационный период](#) тревожит многих учащихся. Чтобы преодолеть страх перед неизвестностью, постарайся узнать от старших школьников, педагогов, родителей как можно больше об экзамене.
5. Готовься к экзаменам постепенно, разработай для себя план обработки учебного материала. Практика показывает, что 15-20 минут ежедневного изучения экзаменационного материала достаточно для получения высоких оценок. Не откладывай подготовку на последний день!
6. Верь в свои силы, способность добиться желаемых результатов, но не забывай о систематической подготовке.

При работе с учебным материалом:

1. Определи объем учебного материала, который нужно обработать в процессе подготовки [к сдаче экзаменов](#), выдели темы и разделы.
2. Начни подготовку с самых сложных и больших разделов, постепенно переходи к более легким и коротким темам.
3. Старайся не заучить, а понять материал. После прочтения каждого параграфа записывай его ключевые пункты, которые помогут тебе легко ориентироваться в теме, пересказывая прочитанное.

4. Веди список вопросов, возникающих по ходу обработки учебного материала. Систематически задавай интересующие вопросы учителю, чтобы избежать неверной трактовки отдельных понятий и терминов.
5. Не забывай, что подготовка к сдаче экзаменов совместно с друзьями и одноклассниками проходит легче. Обсуждение экзаменационного материала с одноклассниками поможет тебе выявить ошибки и понять, на каких разделах следует сосредоточить максимум внимания.
6. Веди краткий конспект или пиши шпаргалки, эти записи помогут тебе вспомнить весь изученный материал в краткие сроки.
7. Не стесняйся обращаться за помощью к учителям, в процессе диалога проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

На экзамене:

1. Как только ты займешь свое место в аудитории, выпрямись, сделай несколько глубоких вдохов и выдохов, осмотришься, постарайся ощутить уверенность и расположится с максимальным комфортом. После этого приступай к выполнению заданий.
2. Вдумчиво прочитай экзаменационные вопросы, чтобы точно понять, что необходимо сделать.
3. Перед выполнением работы прочитай все экзаменационные вопросы, чтобы оценить их сложность и правильно распределить время. Сначала постарайся выполнить все легкие задания, чтобы оставить как можно больше времени на те, которые вызывают затруднения.

Памятка для учителей. Как помочь учащимся подготовиться к экзаменам

В начале учебного года составьте план подготовки к сдаче экзамена по вашему предмету для учащихся, позволяющий определить объем нагрузки и начать подготовку. Этот план должен учитывать все значимые события школьной жизни, в том числе каникулы и массовые мероприятия.

Следует также уведомить школьников, какая часть материала уже пройдена и какие разделы предстоит пройти.

1. Давайте возможность учащимся периодически оценивать уровень знаний. В рамках **подготовки к экзаменам** в школе ставьте перед школьниками краткосрочные цели и демонстрируйте, как достижение этих целей отражается в плане подготовки к экзаменам.
2. Информация о подготовке к экзаменам в школе не должна звучать на уроках слишком часто. Регулярно проводите небольшие проверочные работы вместо серии больших контрольных, чтобы не перегружать школьников. Обсуждайте вопросы и инструкции, связанные с экзаменом, но не заостряйте внимание на роли главного этапа проверки.
3. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы. Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллект-карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Чередование техники подачи информации и разных педагогических приемов позволяет добиться усвоения информации учениками с разной степенью мотивации к учебе. Подростки часто устают от монотонной работы, сидения над учебником, но с большим удовольствием воспринимают информацию, представленную на альтернативных носителях, например, в виде поста в социальных сетях.
4. «Скажи мне — и я забуду, учи меня — и я могу запомнить, вовлекай меня — и я научусь» (Б. Франклин).
5. Следует создать условия для самостоятельного обучения школьников в период подготовки к сдаче экзаменов: предлагать на домашнее задание подготовку групповых презентационных проектов,

организовывать проверки и самопроверки по пройденному материалу.

6. Следует научить школьников работать с критериями оценивания знаний на примере анализа экзаменационного задания. Понимание того, как будет ставиться оценка, поможет школьникам готовиться с максимальной ответственностью.
7. Не высказывайте беспокойства или переживаний во время обсуждения экзамена. Итоговая проверка, безусловно, важна, она вызывает повышенную тревожность у всех участников образовательного процесса, но не следует культивировать негативные эмоции, нужно на личном примере учить школьников [справляться со стрессом](#).
8. Хвалите учеников, чтобы они чувствовали себя увереннее перед экзаменом. Похвалы должны быть искренними и заслуженными, в противном случае учащиеся будут питать иллюзии перед итоговой проверкой знаний школьников.
9. Общайтесь с другими педагогами по вопросам подготовки к экзаменам в школе, используйте опыт успешной работы коллег и делитесь своими наработками.
10. Обсуждайте с учащимися вопросы здорового образа жизни. Помогите школьникам понять, что режим отдыха и сна, правильное питание играют важную роль в процессе продуктивности учебы.
11. Поддерживайте внеурочные виды активности учащихся. Они помогают периодически расслабляться и работать более эффективно.
12. Общайтесь с родителями учеников, консультируйте их по вопросам создания оптимальной атмосферы в доме для подготовки к сдаче экзаменов, режима питания и отдыха их детей.

Памятка для родителей. Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах!
2. Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзаменационного периода, будьте открыты и поддержите его. Помогите ребенку понять, что открытое обсуждение чувств (в том числе и негативных) помогает научиться с ними справляться (например, со страхом).
3. Поддерживайте во всем.
4. Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».
5. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.
6. Личность включает в себя гораздо больше, чем «Я успешно сдал экзамен на 90 баллов». Дайте понять ребенку, что вы его любите и принимаете независимо от того, как он сдаст экзамен.
7. Будьте примером.
8. Поделитесь с ребенком собственным опытом успешного прохождения какого-либо экзамена, как вы готовились, как себя чувствовали во время и после экзамена, что помогло вам успешно справиться с ним.
9. Организуйте комфортную учебную среду.
10. Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.
11. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены.
12. Подросток в этот момент может сомневаться, что сдал экзамен успешно; переживать, что уже ничего нельзя изменить; проигрывать многократно в голове вопросы экзамена и свои ответы на них.

Верьте в своих детей! Любите искренне, поддерживайте, и все будет хорошо!

