

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 состояния 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" настроения. 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.

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

гупо 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 пройти 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.

Рекомендации ученикам по подготовке к ЕГЭ.

Чтобы подготовиться к ЕГЭ по математике, необходимо уже сегодня перестать комплексовать и паниковать перед предстоящим единым экзаменом. Уже сейчас можно сказать, что на ЕГЭ можно получить вполне приличное количество баллов: время для форсированной подготовки еще не потеряно. Конечно, ЕГЭ - это не легко и просто, но и не безнадежно. Важно, чтобы школьник сам честно сформулировал для себя планируемый результат обучения. Это вовсе не означает, что выпускник, наметивший себе «3», может получить только «3» и не более, напротив, ориентируясь на намеченный результат, можно и должно получить на один балл выше. Наметив получить «3» и акцентируя внимание на моменте попыток решений заданий части «В», но не забывая решать задания из части «А», можно выйти на получение «4». Ученики, ориентированные на получение «4», должны помнить, что если постараться, то можно получить и «5» (выполнить работу на 72 и выше балла). Если выпускник «ниже плинтуса», то ему необходимо сосредоточиться на тех 8 - 9 заданиях из части «А», решение которых ему обеспечит твердую тройку. Попытки решить заведомо более сложные задания могут привести к очень значимому сдвигу в самоуверенности школьника, в чувстве уверенности в себе, в качестве своих знаний и в умении их применять, а главное, в умении сдавать тест, используя всевозможные вспомогательные приемы и соображения. Существуют методы и приемы успешной сдачи теста, которым можно научиться и научить других. Это «техника сдачи теста». Она включает в себя следующие моменты:

1. обучению жесткому контролю времени;
2. обучение оценке объективной и субъективной трудности заданий и, соответственно, разумному выбору этих заданий;
3. обучение прикидке границ результатов и минимальной подстановке как приему проверки, проводимой сразу после решения задания;
4. обучение приему «движение по спирали».

Прием «движения по спирали» находится в полном несоответствии с действующей методикой обучения школьника математике, но является первым необходимым приемом для успешного написания задания типа «тест с ограничением времени».

Алгоритм «движения по спирали» состоит в следующем:

- необходимо сразу просмотреть весь тест от начала до конца. Сначала в части «А» необходимо отметить для себя те задания, которые кажутся простыми, понятными и легкими (этот прием называют «ориентировка в тесте»). Именно эти задания необходимо выполнять первыми.

- начинать необходимо с того, что можно выполнить с ходу, без особых усилий и раздумий.

- пробежать глазами часть «В» и отметить про себя 2-3 задания, которые вами понятны. К ним можно перейти когда закончите с заданиями части «А»

- просмотреть задания части «С», - один пример этой части всегда можно решить без особого напряжения. Необходимо отметить для себя данный пример и перейти к нему сразу же после выполнения части «В».

- вернувшись к части «А» необходимо выполнить все задания, которые можно решить сразу.

- после этого необходимо просмотреть данный раздел еще раз и попробовать выполнить те задания, способ решения которых представляете. Если в части «А» застряли на каком-то материале, необходимо засесть время и не тратить на этот пример более 3 минут, если этот пример не «решается», необходимо оставить его и перейти к следующему. Такие подходы к каждому нерешенному примеру необходимо сделать несколько раз.

Это и есть движение по спирали: возвращение к нерешенным примерам и выбор тех из них, решение которых созрело к данному моменту. Если ориентироваться на тройку, то после того как решили все что смогли в части «А», необходимо попробовать решить что-то из части «В» (те самые 2-3 задания, которые были намечены во время просмотра теста), возможно после выполнения этих заданий удастся получить «4».

При ориентации на метод «движения по спирали» необходимо постоянно помнить о том, что на решение первой части можно потратить 1 час. Все, что не успели решить за этот час, необходимо оставить и вернуться при наличии времени после. За второй час необходимо решать все, что удастся из части «В». Третий час можно посвятить заданиям раздела «С». В оставшееся время (если вы чувствуете, что ни «В» ни «С» вам больше не одолеть) необходимо вернуться к части «А» и решить все, что осталось или получается решить. Тот, кто планирует получить «5», должен действовать таким же образом. В этом случае задачи части «А» необходимо выполнить за 40-45 минут (хорошо, если меньше). В разделе «В» нужно выполнить не менее 7-8 заданий за 1 час, в разделе «С» не менее 1-2 заданий за 1-1,5 часа. *Эти временные траты Вы должны постоянно держать под контролем* - это и есть постоянный и жесткий контроль времени.

Выдержать график такой работы сможет только тот выпускник, который приучен три часа без перерыва заниматься математикой с полной отдачей. Часто школьники отказываются продолжать работу с тестом после 1,5 часов: устал, не могу больше, не соображаю, не хочу. Отсутствие привычки напрягаться в математике 4 часа подряд без перерыва - одна из важных причин низкого качества написания теста многими школьниками. У них есть привычка работать или «выдерживать» 40 - 45 минут урока математики, максимум - 1,5 часа, если в школе практиковались сдвоенные уроки, но при этом между уроками всегда оставался 10-и минутный перерыв, которого нет на ЕГЭ. Выдержать 3,5 или 4 часа без перерыва и при этом интенсивно работать не может большинство школьников. К такому режиму работы необходимо приучать и тренировать себя в этом режиме, таким образом, чтобы 1,5 часа работы проходили на одном дыхании.

При рассмотрении заданий теста, сразу же определяя те из заданий, которые просты и решаемы, Вы точно определите свои слабые места и попытаете избежать «нелюбимых» задач. Чаще всего в нелюбимые попадают логарифмы, логарифмические и показательные уравнения и неравенства. Но логарифмы - одна из любимых тем составителей КИМов.

Для получения высоких баллов, избегая этих тем, придется решать все те задания, которые связаны с тригонометрией, иначе шансов набрать высокие баллы - нет. А тригонометрия объективно труднее для многих школьников со всех точек зрения. При подготовке к ЕГЭ легко убедиться, что логарифмы и показательные уравнения и неравенства решать легче, чем тригонометрические задания уже только потому, что количество формул, которые необходимо знать, чтобы ориентироваться в каждом из этих разделов, разное. В тригонометрии их намного больше. Кроме того, для решения логарифмических и показательных уравнений или неравенств необходимо освоить небольшое количество типовых приемов, которые универсально работают на заданиях любой сложности, а в тригонометрии каждый раз необходимо находить новый оригинальный подход, особенно, если не знаешь наизусть всех формул и следствий из них. Это не значит, что не следует решать тригонометрические задания, просто для слабых учеников оптимальнее сосредоточиться на логарифмах и показательных уравнениях, чем одолеть тригонометрию. Иными словами, слабому школьнику лучше сосредоточиться на одной из любимых авторами КИМов тем: либо логарифмы и показательные уравнения, либо тригонометрия. Следует отметить, что один из вполне решаемых примеров раздела «С» почти всегда бывает либо на логарифмы, либо на показательные уравнения или неравенства, а один - почти всегда тригонометрический.

Чтобы научиться прикидке границ результатов и минимальной подстановке как приему проверки, необходимо проводить проверку результатов сразу после решения задания, а не «если останется время». Особое внимание следует обращать на скобки, закрывающие интервалы. Следует всегда внимательно проверять, входят ли границы интервалов в область допустимых значений, поскольку часто разница в записи ответов составляет лишь разницу в форме скобок. Следует научиться после решения задания снова внимательно перечитать текст условия решенной задачи (что нужно было найти?), поскольку в условии может содержаться дополнительное требование выполнения каких-либо действий с ответом до его записи или выбора из данных: найти сумму корней, произведение корней, количество целых ответов и тому подобное. В школьных учебниках таких дополнительных действий с ответами практически нет, поэтому многие школьники просто не обращают внимание на эти дополнительные условия, записывая, при верно решенном задании, неправильный ответ на него в бланк ответа.

Техническая подготовка к ЕГЭ нарушает традиционные установки: в отличие от традиционных контрольных работ, верное и качественное выполнение теста не требует никакого оформления (в разделах «А» и «В»). Чем меньше и короче записи вычислений, чем больше выполнено в уме, или фиксируя в записи только необходимые «обрывки» преобразований, тем выше будет результат, поскольку больше времени останется на работу с самим заданием. При выполнении теста ЕГЭ привычка все правильно оформлять является очень вредной: чем больше преобразований выполняется в уме и чем меньше записей сделано, тем больше времени останется на саму работу.

Желаем успехов!