



## **Памятка для выпускников 9-х и 11-х классов**

### **При подготовке к экзаменам:**

1. Подумай, для чего тебе нужно сдать экзамен успешно. Это важно если ты знаешь, чего хочешь, то можешь спланировать, как достичь эту цель.
2. Относись к экзамену положительно. Думай только о тех задачах, которые необходимо решить, а не о том, как ты к ним относишься.
3. Организуй себе комфортную учебную атмосферу, режим отдыха и питания. В помещении, где ты будешь готовиться к экзаменам не нужны зеркала, телевизор или игровая приставка - они будут только отвлекать.
4. При подготовке к экзаменам важно помнить, что бояться - это нормально. Большинство людей тревожит неизвестность. Поэтому постарайся узнать как можно больше об экзамене и возможных вариантах заданий.
5. Не откладывай подготовку к экзамену на последний день. Определи, сколько времени на подготовку тебе необходимо в течение года. Опыт показывает, что 15-20 минут ежедневного изучения материала в течение полугода дают отличные результаты!
6. Верь в себя и свои способности! Однако не забывай, что хорошая подготовка необходима всегда.

### **При работе с учебным материалом:**

1. Определи четко тот объем материала, который тебе необходимо подготовить к экзамену, с указанием тем и разделов.
2. Начни изучение материала с больших тем и постепенно переходи к небольшим разделам.
3. Главное - понять учебный материал! Прочитал параграф - сразу запиши его основные пункты, затем объясни своими словами

- прочитанное. Не забывай делать паузы для отдыха.
4. Записывай все возникающие у тебя при изучении материала вопросы, чтобы потом уточнить их у учителя или в классе. Это позволит быть уверенным в том, что ты понял материал правильно.
  5. Тренируйся! Организуй совместную подготовку к экзаменам одноклассниками или друзьями - таким образом значительно легче увидеть ошибки друг друга и усвоить материал.
  6. Пиши шпаргалки! Но не для использования на экзамене, а для того, чтобы лучше запомнить материал.
  7. Обращайся за помощью! Если у тебя возникают сложности в изучении материала, обсуди это с учителями - в диалоге проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

#### **На экзамене:**

1. В аудитории внимательно осмотришься, постарайся почувствовать себя максимально комфортно, насколько это возможно, выпрямись, почувствуй свое дыхание. Эти несложные действия позволят лучше сосредоточиться на решении задач.
2. Внимательно прочитай вопросы. Удели этому больше внимания, чтобы точно понять, что требуется сделать в задании.
3. Прочитай все вопросы и задания. Это позволит оценить их сложность и определить время, необходимое для выполнения. Сначала лучше выполнить более легкие задания, чтобы на сложные осталось больше времени.

**Удачи и успеха!**

## Памятка для учителей

### Как помочь учащимся подготовиться к экзаменам

#### **1. Составьте план подготовки по вашему предмету и расскажите о нем учащимся.**

Составленный в начале года план-график, который максимально учитывает все события школьной жизни, праздники и мероприятия позволит заранее спланировать объем и сроки изучения учебного материала. Важно дать учащимся информацию о графике работы на год регулярно обращая их внимание на то, какая часть материала уже пройдена, а какую еще осталось пройти.

#### **2. Дайте учащимся возможность оценить их достижение в учебе.**

Обсуждая с учащимися пройденный материал, делайте акцент на том, что им удалось изучить и что у них получается хорошо. Ставы перед ними достижимые краткосрочные учебные цели и показывайте как достижение этих целей отражается на долгосрочном графике подготовки к экзамену.

#### **3. Не говорите с учащимися об экзаменах слишком часто.**

Регулярно проводите короткие демонстрационные тесты в течение года вместо серии больших контрольных работ за месяц до экзамена. Обсуждайте основные вопросы и инструкции, касающиеся экзамена. Даже если работа в классе связана с экзаменами, не заостряйте на них внимание.

#### **4. Используйте при изучении учебного материала различные педагогические технологии, методы и приемы.**

Учебный материал должен быть разнообразен: плакаты, интеллектуальные карты, презентации, ролевые игры, проекты, творческие задачи. Использование различных методов позволяет усваивать материал ученикам с различными особенностями восприятия информации. Подростки иногда могут считать предмет скучным, но большинство из них положительно воспримет учебный материал на альтернативных носителях информации, например на собственном сайте или в групп в одной из социальных сетей.

#### **5. «Скажи мне - и я забуду, учи меня - и я могу запомнить, вовлекай меня - и я научусь» (Б. Франклин).**

Во время изучения материала важно, чтобы учащиеся принимали активное самостоятельное участие в его изучении - готовили совместные проекты и презентации в классе и по группам, обучали и проверяли друг друга.

#### **6. Научите учащихся работать с критериями оценки заданий.**

Покажите простой пример экзаменационного задания и разберите подробно, как оно будет оцениваться. Понимая критерии оценки,

учащимся будет легче понять, как выполнить то или иное задание.

**7. Не показывайте страха и беспокойства по поводу экзамена.** Экзамен, безусловно, событие, которое вызывает стресс у всех его участников: выпускников, родителей, учителей, администрации образовательной организации. Негативные эмоции заразительны. Покажите собственном примере, как можно справиться с переживаниями, чувствами и ими управлять.

**8. Хвалите своих учеников.**

Любому учащемуся важно опираться на свои сильные стороны явствовать себя уверенно на предстоящем экзамене. Однако похвала должна быть искренней и по существу. Убедитесь, что ваши ученики имеют реалистичные цели в отношении предстоящего экзамена

**9. Общайтесь с коллегами!**

Используйте ресурсы профессионального сообщества. Знакомьтесь опытом коллег, их идеями и разработками, применяйте их на практике.

**10. Обсуждайте с учащимися важность здорового образа жизни.** Хороший сон и правильное питание, умение сосредоточиться и расслабиться после напряженного выполнения заданий вносят значительный вклад в успех на экзамене.

**11. Поддерживайте внеучебные интересы учащихся.**

Личное пространство, не связанное с учебной, дает возможность переключаться на другие виды деятельности и в конечном итоге быть более эффективными при подготовке к экзаменам.

**12. Общайтесь с родителями и привлекайте их на свою сторону!**

Родители всегда беспокоятся за своих детей и берут на себя больше ответственности за их успех на экзамене. Обсуждайте с ними вопросы создания комфортной учебной среды для учащегося дома, организации режима сна и питания ребенка, их тревоги и заботы.

## Памятка для родителей

### Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам

**1. Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах!**

Если подросток хочет поделиться с вами своими переживаниями по поводу экзамена, 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).

**2. Поддерживайте во всем.**

Детям хочется слышать от родителей: «Я в тебя верю», «Я рядом, если тебе понадобится поддержка», «Мы любим тебя при любом результате экзамена».

**3. Отделяйте личность ребенка от результатов экзамена.**

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.

**4. Будьте примером.**

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.

**5. Организуйте комфортную учебную среду.**

Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе. Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления.

**6. Поддержите ребенка в ситуации, когда экзамен уже сдан, но результаты еще не получены.**

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!