

**Во время подготовки к сдаче экзаменов каждый школьник выбирает для себя оптимальный способ обучения. Очень важно, чтобы в течение учебного года ответственные педагоги или красный руководитель продемонстрировали учащимся разные способы работы с учебным материалом, организации процесса предэкзаменационной подготовки, помогли выработать стратегию поведения в стрессовой ситуации.**

Перечень факторов, обеспечивающих успешную подготовку к сдаче экзаменов и достижение планируемых результатов:

- психологическая подготовка к экзаменам в школе;
- положительное отношение к главному этапу проверки полученных знаний; умение распределять собственные силы и свободное время;
- ощущение поддержки со стороны родителей и педагогов;
- возможность обсудить самые сложные темы в классе;
- понять принципы оценивания знаний на экзамене.

Ниже представлены памятки по подготовке к экзаменам в школе для всех участников образовательного процесса – школьников, родителей экзаменуемых учеников и педагогов.

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

**Во время подготовки к экзаменам:**

- Подумай, почему ты хочешь успешно сдать итоговую аттестацию.
- Правильная мотивация – половина успеха.
- Постарайся выработать положительное отношение к экзамену.
- Размышляй о способах получения желаемой отметки, а не о своем отношении к процессу проверки знаний.
- 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.
- 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.
- 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! Верь в свои силы, способность добиться желаемых результатов, но не забывай о систематической подготовке.

**При работе с учебным материалом:**

- Определи объем учебного материала, который нужно обработать в процессе подготовки к сдаче экзаменов, выдели темы и разделы.
- Начни подготовку с самых сложных и больших разделов, постепенно переходи к более легким и коротким темам.
- Старайся не заучить, а понять материал. После прочтения каждого параграфа записывай его ключевые пункты, которые помогут тебе легко ориентироваться в теме, пересказывая прочитанное.
- Веди список вопросов, возникающих по ходу обработки учебного материала. Систематически задавай интересующие вопросы учителю, чтобы избежать неверной трактовки отдельных понятий и терминов.
- 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.
- Веди краткий конспект или пиши шпаргалки, эти записи помогут тебе вспомнить весь изученный материал в краткие сроки. Не стесняйся обращаться за помощью к учителям, в процессе диалога проработка трудных тем проходит значительно эффективнее.

### **На экзамене:**

- 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. Вдумчиво прочитай экзаменационные вопросы, чтобы точно понять, что необходимо сделать.
- 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. 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.
- 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. 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. «Скажи мне — и я забуду, учи меня — и я могу запомнить, вовлекай меня — и я научусь» (Б. Франклин).

### **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. 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.
- 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. 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.
- Общайтесь с другими педагогами по вопросам подготовки к экзаменам в школе, используйте опыт успешной работы коллег и делитесь своими наработками.
- Обсуждайте с учащимися вопросы здорового образа жизни. Помогите школьникам понять, что режим отдыха и сна, правильное питание играют важную роль в процессе продуктивности учебы.
- Поддерживайте внеурочные виды активности учащихся. Они помогают периодически расслабляться и работать более эффективно.
- 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

- Будьте с ребенком в «эмоциональном контакте». Говорите о чувствах!
- 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).
- 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».
- 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. 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.
- Организуйте комфортную учебную среду.
- Позаботьтесь о режиме сна, питания, о своевременном и правильном отдыхе.
- Предложите ребенку посетить учебное заведение, которое он выбрал для поступления. 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!

Источник: [http://www.menobr.ru/article/60152-qge-16-m9-podgotovka-k-ekzamenam-v-shkole-pamyatki?utm\\_source=letternews&ustp=F&utm\\_medium=letter&utm\\_campaign=letternews\\_menobr.ru\\_newsdaily\\_21032017](http://www.menobr.ru/article/60152-qge-16-m9-podgotovka-k-ekzamenam-v-shkole-pamyatki?utm_source=letternews&ustp=F&utm_medium=letter&utm_campaign=letternews_menobr.ru_newsdaily_21032017)

Любое использование материалов допускается только при наличии гиперссылки.