

## *Рекомендации учителям:*

- *Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения. Помните о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу».*
- *С помощью сборников тематических тестов можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.*
- *Знакомьте учеников со структурой тестовых заданий. Зная их типовые конструкции, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл.*
- *Отработайте отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.*
- *Проводите основную часть работы не перед самим экзаменом, а заранее, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.*
- *Уделите внимание развитию навыков саморегуляции и самоконтроля у выпускников. Они позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.*

## *Как создать позитивный психоэмоциональный настрой участников ЕГЭ*

- *От организатора будет во многом зависеть психологическая атмосфера экзамена.*
- *Начало любого контакта, особенно с незнакомыми людьми - это, прежде всего, улыбка, доброжелательные интонации в голосе, внимание к каждому присутствующему.*
- *Одежда организатора не должна быть вызывающей (яркой, экстравагантной), чтобы не отвлекать учащихся.*

- Чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность сделать ошибку, поэтому словесные установки учителя-организатора должны повышать уверенность ученика в себе.
- Необходимо подбадривать учащихся доброжелательным взглядом, прикосновением, краткой похвалой.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Овладейте сами приемами краткой и эффективной мышечной релаксации, и рекомендуйте детям приемы успокаивающего дыхания.

### *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 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 в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

### *Советы учащимся*

#### *Как действовать во время тестирования:*

📖 В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.).

📖 **Будь внимателен!!!** От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

📖 Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а» или «д». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.

📖 Исправления в бланке ответов крайне нежелательны. Если все-таки исправления неизбежны, то помни, что их можно делать только в заданиях типа А, используя резервные поля с заголовком «Отмена ошибочных меток». Исправления делаются только по инструкции организаторов. Количество допускаемых исправлений - не больше *шести*.

📖 В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

📖 При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

### **Советы выпускникам:**

#### ***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.

📖 *Вы выступи 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.

📖 Если в школе холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

#### ***Стресс и питание***

Рациональное питание - один из важнейших компонентов здорового образа жизни. В это понятие входит как состав потребляемой пищи, так и ее количество.

Известно, что нервной системой управляют гормоны.

Гормональный обмен, в частности, связан с питанием, стало быть, наше питание отражается на состоянии нервной системы. *В связи с этим можно дать некоторые рекомендации по правильному питанию в стрессовой ситуации.*

- ❖ Снятию стресса способствуют жевательные движения.
- ❖ Перед стрессом можно увеличить в своем рационе количество продуктов с протеином: молоко, простокваша, фасоль, нежирное мясо и рыба.
- ❖ После стресса следует употреблять продукты с повышенным содержанием углеводов: пшеничная мука, овсяные хлопья, картофель, сахаросодержащие. Углеводы снижают напряжение. Хорошо принимать их в пищу в конце дня. Действие протеина и углеводов ощущается через 20-30 минут.

*Растительная пища в целом помогает в профилактике стресса.*

Следует помнить, что излишний вес - это хронический стресс. Поэтому полезны умеренность в еде и разгрузочные дни.

*Советы учащимся для более успешного выполнения тестирования:*

📖 Необходимо *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.

📖 Необходимо *сосредоточиться!* 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 спеши!* 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 глупо 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.

📖 *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!