

Каждый педагог, готовящий выпускника, должен помнить, что для успешной сдачи экзаменов необходимо учитывать два фактора: теоретическую и *психологическую* подготовку обучающегося. Только в случае работы по этим двум направлениям выпускник может рассчитывать на глубокие, прочные знания по изучаемому предмету и на получение высоких баллов.

Теоретическая подготовка к экзамену должна начинаться задолго до его начала.

**ПОМНИТЕ!** **Важно напоминать** выпускникам, что подготовка к экзаменам — это не одномоментная акция, а **длительная работа**, к которой нужно подойти ответственно, приложить большие усилия и выдержать нагрузки. Все приложенные усилия и старания дисциплинируют и помогают приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

#### **Как подготовить обучающихся к экзаменам**

В начале учебного года составьте план подготовки к сдаче экзамена по вашему предмету для учащихся, позволяющий определить объем нагрузки и как 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. Дайте 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. **Регулярно** проводите небольшие проверочные работы (тесты) вместо серии

больших контрольных, чтобы не перегружать школьников.

3. **Обсуждайте вопросы и инструкции**, связанные с экзаменом, но не заостряйте внимание на роли главного этапа проверки.

4. **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 и т.д.* Чередование техники подачи информации и разных педагогических приемов позволяют добиться усвоения информации учениками с разной степенью мотивации к учебе.

5. **Создайте условия для самостоятельного обучения школьников** (*предлагайте подготовить домашнее задание в виде групповых презентационных проектов, организовывать проверки и самопроверки по пройденному материалу*).

6. **Научите 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, но она вызывает повышенную тревожность у всех участников образовательного процесса. 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. **Информация** о подготовке к экзаменам в школе **не должна** звучать на уроках слишком часто.

10. **Общайтесь с другими педагогами** по вопросам подготовки к экзаменам в школе, используйте опыт успешной работы коллег и делитесь своими наработками.

11. **Обсуждайте с учащимися вопросы здорового образа жизни**. *Помогите школьникам понять, что режим отдыха и сна, правильное питание играют важную роль в процессе продуктивности учебы*.

12. **Поддерживайте внеурочные виды активности учащихся**. Они помогают периодически расслабляться и работать более эффективно.

13. **Общайтесь с родителями** выпускников, консультируйте их по вопросам создания оптимальной атмосферы в доме для подготовки к сдаче экзаменов, режима питания и отдыха их детей.

14. **Обратитесь за помощью** к школьному психологу, если постоянно испытываете усталость и бессилие.

Во время сдачи экзаменов большую роль играет, ЗНАНИЕ или, ПОНИМАНИЕ того, **что надо делать**, и, УМЕНИЕ как это делать. Поэтому активнее вводите тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что нельзя научиться плавать, стоя на берегу. Психотехнические навыки не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяют наиболее успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

**ВАЖНО!** репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: **если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.**

**Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память.** Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят **дыхательные упражнения и аутогенная тренировка.** Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем позанимайтесь с учащимися. Включайте эти упражнения в структуру урока, используйте их для настроя класса перед контрольными работами.

#### **Ритмичное четырехфазное дыхание**

*Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.*

##### **Первая фаза (4-6 секунд).**

*Глубокий вдох через нос. Медленно поднимите руки вверх до уровня груди ладонями вперед. Сосредоточьте свое внимание в центре ладоней и почувствуйте сконцентрированное тепло (ощущение "горячей монетки").*

##### **Вторая фаза (2-3 секунды).**

*Задержка дыхания.*

##### **Третья фаза (4-6 секунд).**

*Сильный, глубокий выдох через рот. Выдыхая, нарисуйте перед собой в воздухе вертикальные волны прямыми руками (на экзамене лучше заменить это упражнение модификацией без размахивания руками).*

##### **Четвертая фаза (2-3 секунды).**

*Задержка дыхания.*

*Дышите таким образом не более 2-3 минут.*

#### **Аутогенная тренировка (3-5 минут)**

*Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях.*

*Сосредоточьтесь на формуле "Я спокоен". Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе.*

*Мысленно повторите 5-6 раз: "Правая рука тяжелая".*

*Затем повторите исходную формулу: "Я спокоен".*

*Затем снова 5-6 раз произнесите формулу: "Левая рука тяжелая".*

*Снова повторите мысленно: "Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!"*

*Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.*

**УДАЧИ ВАМ И ВАШИМ ВЫПУСКНИКАМ НА ЭКЗАМЕНЕ!**



МАУ ДПО «Центр развития образования»

Муниципальное методическое объединение педагогов-психологов

## **ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

### **Как помочь ученикам в процессе подготовки к ОГЭ и ЕГЭ**



педагоги-психологи  
городского округа Домодедово

Домодедово  
2018