

Организация подготовки к сдаче ЕГЭ/ ГИА

- Построить режим дня с учётом «Сова» или «Жаворонок» Ваш ребёнок;
- Составить по- дневный план подготовки: например, если необходимо за 4 дня освоить 60 тем, значит нужно каждый день отрабатывать 15 тем;
- Необходимо помнить, что эффективно работать человеческий мозг может 40 – 50 минут. После этого нужно устроить 10 -15 – минутный перерыв: например, съесть яблоко, принять контрастный душ, полить цветы и т.п. **НО НЕ ЧИТАТЬ ХУДОЖЕСТВЕННУЮ ЛИТЕРАТУРУ, И НЕ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР.**
- Грамотно организовать рабочее пространство: так, чтобы весь рабочий материал был «под рукой» - словари, тетради, учебники;
- При заучивании материала делать информационные карточки (размер – четверть листа А4). На карточках указывается только трудная для запоминания информация, например, термин, дата, фамилия;
- При работе с информацией стирательная резинка/ «штрих» должна быть всегда «под рукой», чтобы исправить, не вставая, не фиксируя факт в памяти;
- Учитывать при работе с текстами т.н. «закон края»: хорошо запоминаются начало и конец. Следовательно, лучше делить информацию на две части;
- Тренироваться выполнять домашние задания в условиях ограничения времени.

Настройка на успешную сдачу ЕГЭ/ГИА

- Наблюдение за самочувствием подростка (например, витаминные препараты за 2 – 3 недели до сдачи ЕГЭ/ГИА, железосодержащие препараты для девушек, чай с чабрецом для стабилизации общего тонуса);
- Выполнение упражнения «100% успеха»;
- Помощь подростку в выборе 10 вопросов для повторения накануне перед экзаменом;
- Контроль за временем накануне перед экзаменом: любое повторение до 18.00, потом мозг должен отдохнуть;
- Необходимо заранее продумать сюжет вечера накануне перед экзаменом: например, прогулка, плавание, комедийный фильм ит.п.
- Договориться с подростком о работе на экзамене в «2 круга»: первый круг – лёгкие задания, выполняемые сразу, второй – сложные. Справился с заданием – «Отключись» от него;
- Договориться с подростком о том, что он каждый вопрос будет читать до конца и только после этого начнёт искать ответ на него;
- Напутствие перед экзаменом, высказанное в позитивной форме.

Приёмы саморегуляции психо – эмоционального состояния

Если спазм в горле:

- Упражнение «Конфета во рту» («гоняем» языком);

Если устали глаза:

- Часто – часто поморгать глазами;
- 40 – 60 секунд смотреть на естественный зелёный цвет;

Если кружится голова:

- Упражнение «Концентрация взгляда» (с переводом взгляда с 1го на 2й, 3й, 4й и т.д. объекты);

При нервной дрожи:

- Вдох – напряжение, выдох – расслабление (3 – 6 повторов);
- Вдох – медленный, долгий выдох;

Для активизации:

- Растирать сверху вниз уши;
- Слегка прикусить кончик языка;
- Нажать на область между носом и верхней губой, где заканчиваются зубы;
- «Поёрзать».

Упражнения из комплекса «Гимнастика мозга» (по материалам Н. Е. Афанасьевой, 2010)

Упр. «Ленивые восьмерки» «Восьмерка», похожая на знак бесконечности, выводится из центра влево и вверх; выполняется по три раза каждой рукой. Возможны различные варианты выполнения: ручкой, рукой, обеими рука, носом, всем корпусом, одновременно с руками и т.п. Делать упражнение нужно медленно и плавно.

Вытяните правую руку вперед (четыре пальца соединены вместе, большой поднят вверх) и большим пальцем опишите в поле зрения горизонтально расположенную восьмерку. Начните с центра лежащей восьмерки и двигайтесь влево - вверх. Опишите левую часть, перейдите к правой. Закончите на подъеме, снизу подойдя к точке, откуда начинали. Прделайте три раза. Глазами непрерывно следите за пальцем. Затем - то же самое выполните левой рукой, начиная так же влево – вверх (3 раза). После этого сцепите руки в замок: большие пальцы направлены вверх и косточками фаланги образуют перекрестие. Сосредоточившись на центре перекрестия, проделайте движение теперь уже двумя руками (три раза).

Упр. «Алфавитные восьмерки»

Упражнение выполняется в воздухе, все буквы прописные. Выполняются три «ленивые восьмерки». Четвертой выписывается буква «а». Глазами необходимо следить за пальцем. Затем снова 3 раза «восьмерка» и следующая буква, которая обычно вызывает затруднения и т.д.. После этого упражнение в той же последовательности выполняется другой рукой. Возможен

дополнительный вариант – обеими руками одновременно.

Упр. «Сова»

Правую руку положить на левое плечо у основания шеи: захватить и оттянуть мышцу вверх. Голова повернута вправо, взгляд – в максимально дальнюю верхнюю точку. Глубокий вдох и на выдох очерчиваем взглядом полукруг вниз – влево. То же повторить в другую сторону. Упражнение выполняется по 3 раза. После этого необходимо мягко опустить правую руку, а левую положить на правое плечо. Выполнить упражнение ещё 3 раза.

Упр. «Рокер»

Упражнение выполняется, сидя на полу или на стуле. Спина прямая, руки на коленях. Необходимо, перекачиваясь с одной ягодицы на другую, нарисовать «ленивую восьмерку». Упражнение выполняется 12 – 18 раз.

Упр. «Энергизатор»

Упражнение выполняется, сидя за столом. Нужно положить кисти и предплечья на стол. Вдох - подъем головы до максимума. Выдох - голова опускается на грудь. Упражнение выполняется как можно медленно. Основной акцент делается на наклон головы, выпрямление происходит скорее по инерции. Упражнение выполняется 12 – 18 раз.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ
в период подготовки подростков к сдаче ГИА/ ЕГЭ

- Уважаемые родители, постарайтесь не тревожиться о том, какое количество баллов получит ребёнок на экзамене: это не является единственным и совершенным показателем его возможностей.
- Во время подготовки к экзамену подбадривайте ребёнка, хвалите его за то, что он делает хорошо, качественно.
- Повышайте уверенность ребёнка в себе, своих силах, отмечая, пусть и минимальную, положительную динамику развития его знаний, умений. Ведь чем больше ребёнок боится неудачи, тем больше вероятность совершения ошибки.
- Наблюдайте за самочувствием ребёнка в процессе подготовки к экзаменам, чтобы не допустить его переутомления.
- Позаботьтесь о рациональном режиме дня и питании ребёнка.
- Помогите ребёнку, если в этом есть необходимость, организовать процесс подготовки к экзамену, распределить темы по дням.
- Старайтесь позитивно настроить себя накануне перед экзаменом ребёнка, чтобы не передавать ему свою тревогу.
- Продумайте, как провести с ребёнком вечер накануне перед экзаменом так, чтобы он максимально отдохнул и восстановил силы.
- Продумайте напутствие для ребёнка перед экзаменом так, чтобы оно было высказано в позитивном эмоциональном настрое.

Верьте в своего ребёнка, и тогда у вас всё получится!