

Подготовка к ЕГЭ: рекомендации выпускникам, родителям и педагогам

Как сдать ЕГЭ - советы всем выпускникам, кто начал подготовку к экзамену.

Точные даты ЕГЭ становятся известны за полгода до самих экзаменов, однако школьники начинают подготовку задолго до этого. Оптимальный срок зависит от предмета, начального уровня подготовки и цели, которую себе ставит выпускник. Эксперты считают, что хорошо подготовиться к ЕГЭ можно за один-два года. Но что делать, если до экзамена остался месяц?

1. Поставьте цель

Для начала определите, ЕГЭ по какому предмету вы будете сдавать. ЕГЭ по русскому языку и базовой математике - обязательные предметы, без которых не выдадут аттестат о полном среднем образовании. А вот остальные — те, которые выбрал сам школьник, — нужны только для поступления в вуз.

Иногда сдают сразу два-три необязательных экзамена, чтобы подстраховаться. Если вы взяли несколько ЕГЭ «на выбор» и еще не начали готовиться, лучше больше времени посвятить обязательным предметам и тем, по результатам которых у вас больше шансов поступить в вуз.

2. Составьте план занятий

При подготовке к ЕГЭ эксперты советуют составить четкий план с расписанием на каждый день. В графике должны быть прописаны задания или темы, которые нужно освоить.

«На теорию можно потратить не более 30% всего времени. 70% успешной подготовки — это практика. Решать пробники нужно как минимум три-четыре раза в месяц и разбирать темы, в которых чаще всего встречаются ошибки».

Заниматься придется ежедневно. Лучше циклами: 25 минут работы плюс 5 минут отдыха. Через каждые четыре цикла устраивать себе большую перемену продолжительностью 20 минут. Такая схема позволит сохранять ясность ума и концентрацию на протяжении всего дня».

3. Изучите критерии выставления баллов

При подготовке к экзамену стоит уделить внимание не только изучению материала, но и разбору критериев оценки и заполнению бланков. Понимание критериев оценивания ЕГЭ и правильное заполнение бланков очень важно.

Бланки необходимо заполнять строго в соответствии с образцом, который дан на КИМе (контрольно-измерительный материал). Первую часть проверяет машина, поэтому очень важно записать все знаки так, чтобы программа верно все распознала.

Критерии оценивания второй части сильно отличаются от принципов оценивания школьных самостоятельных и контрольных работ.

4. Узнайте, какие изменения в этом году по предметам

Не забудьте посмотреть, есть ли какие-то изменения в ЕГЭ по вашему предмету в текущем году. Год от года требования к разным экзаменам меняются, они могут касаться как

формулировок, так и оценивания заданий. Изменения в 2024 году коснулись следующих предметов: русский язык, литература, математика профильного уровня, физика, биология, английский язык.

Все это важно знать, чтобы иметь представление, на чем можно заработать лишний балл, на что сделать упор в подготовке.

5. Используйте несколько источников информации

Задействуйте различные ресурсы для подготовки. Можно читать учебники, проходить онлайн-курсы, смотреть видеоуроки, тренироваться отвечать по тестам на сайтах, решать задачи с друзьями, объяснять темы родителям. Найдите то, что вам больше нравится и с чем комфортнее будет учиться.

Эксперты посоветовали несколько проверенных ресурсов, которые помогут в подготовке к ЕГЭ:

- официальные материалы от Федерального института педагогических измерений (ФИПИ). Там вы найдете информацию о правилах и требованиях ЕГЭ. С помощью кодификатора можете ознакомиться с набором тем, которые будут проверяться на экзамене. Для точных наук указан перечень формул, которые могут быть использованы при решении задач с развернутым ответом. Сайт ФИПИ <https://fipi.ru/>;

- для изучения теории лучше использовать литературу из федерального перечня учебников (ФПУ). Именно они являются основой заданий для ЕГЭ;

- сайты Рособнадзора и ФГБУ «ФЦТ», на которых указана официальная информация с датах ЕГЭ, правилах заполнения КИМов и демоверсии экзаменов. Сайт Рособнадзора по Самарской области <https://obrnadzor.gov.ru/>, сайт ФГБУ «ФЦТ» - <https://rustest.ru/>;

- образовательный портал «Сдам ГИА». На портале представлены всевозможные тесты по всем предметам ЕГЭ (<https://sdamgia.ru/>);

- региональный проект для подготовки к сдаче ЕГЭ - «ЕГЭ – 2024 разберем с специалистом» (https://rcmo.ru/?page_id=310);

6. Пройти несколько пробных текстов, чтобы понять уровень знаний, понять, на сколько баллов можно улучшить результат и какие темы вызывают самые большие сложности. Если сейчас едва набирается 40 баллов, вряд ли на экзамене будет 80. Но 50–60 — вполне реальная цель».

Уважаемые выпускники!

У вас впереди ответственный и серьезный этап - ЕГЭ.

Следует заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

- Вас встретят доброжелательные педагоги,
- Каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами,
- На все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Ознакомьтесь, пожалуйста, с рекомендациями при подготовке к экзамену, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

Во время тестирования

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.

При получении результатов тестирования ты имеешь право подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

Приведем несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования.

1. **Сосредоточься!** Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
2. **Начни с легкого!** Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
3. **Пропускай!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Отметь их, чтобы потом вернуться к ним.
4. **Читай задание до конца!** Убедись, что понимаешь смысл задания, и только после этого начинай работать.
5. **Думай только о текущем задании!** Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем.
6. **Исключай!** Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
7. **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Психологические рекомендации для родителей детей, сдающих ЕГЭ

Выпускные экзамены - один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющих его будущее. Сдача ЕГЭ вызывает неоднозначные чувства у выпускников и родителей.

Чем могут помочь родители своим детям при подготовке к сдаче экзаменов?

1. Внутренне успокоиться - родители должны взять себя в руки. Понятно, что ЕГЭ - большой стресс для всей семьи. Но если родители не сумеют совладать с негативными эмоциями, то этот настрой передастся ребенку.

2. Сформировать адекватное отношение к сдаче экзамена - не придавать событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. В зависимости от индивидуальных особенностей вашего ребенка, выработать особое отношение к этому событию:

- для тревожных детей создайте эмоционально спокойную атмосферу,
- для неуверенных в себе подростков потребуется ситуация успеха; этом случае рекомендуется снизить значимость экзамена, дать понять, что ничего страшного не произойдет, даже если результат будет не совсем таким, каким хотелось бы,
- для гиперактивных школьников, испытывающих недостаток самоорганизации, наоборот лучше повысить значимость экзамена.

3. Создать комфортные условия для подготовки школьника к экзамену. Это касается не только удобного рабочего места, но и эмоционального микроклимата в доме. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Отложите «воспитательные мероприятия», нотации, упреки, не создавайте ситуацию тревоги, страха, неудачи.

Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом.

5. Обсудите с ребенком возможный результат экзамена, не настраивайте его только на минимальный или максимальный результат.

В случае неудачи ребенка на экзамене не паникуйте, не устраивайте истерику и воздержитесь от обвинений. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

6. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Ошибки, которых необходимо избегать

1. *Использование тактики запугивания.*

Такой метод не повысит мотивацию, а наоборот создаст эмоциональные барьеры, которые школьник не в силах самостоятельно преодолеть. Ребята начнут переживать и волноваться еще больше, им будет казаться, что объем материала очень большой, и они не успеют все выучить к экзаменам.

2. *Озвученная угроза лишения родительской любви и дружбы.*

При общении с ребенком необходимо сосредоточиться на позитивных сторонах. Очень важно, чтобы школьник поверил в свои силы и знал, что у него все получится. Родители должны создать ситуацию успеха для ребенка. Если родители будут постоянно указывать на то, что у него не получается и что он сделал неправильно, то у ребенка сформируются негативные установки: «У меня ничего не получится», «Я ничего не смогу». В результате повысится его тревожность.

3. *Неправильное формулирование слов поддержки «Не бойся», «Не переживай» - надо «Держись», «Успокойся».*

4. *Гиперзабота.*

Рекомендации для классных руководителей

ВЫПУСКНИКОВ

- Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить ЕГЭ (ГИА), чтобы каждый четко представлял себе последовательность экзаменационной процедуры. Проявляйте интерес по поводу того, что именно волнует учащихся при подготовке к ЕГЭ. Старайтесь отвечать на эти вопросы.
- Продумайте пути взаимодействия с родителями: чтобы вы могли бы сообща сделать в процессе подготовки к ЕГЭ, распределив ответственность между школой и семьей. Познакомьте родителей с правилами подготовки и порядком проведения ЕГЭ (ГИА), проведите с родителями беседу о психологической поддержке учащихся перед экзаменами.
- Посоветуйте учащимся и их родителям, какими дополнительными источниками целесообразнее пользоваться с целью успешной сдачи ЕГЭ (ФИПИ, Рособрнадзор, образовательные порталы)
- Регулярно обменивайтесь позитивным опытом с коллегами по подготовке Ваших учащихся к ЕГЭ;
- Сосредоточьтесь на позитивных сторонах учащихся, чтобы укрепить их самооценку и веру в свои силы. Поддерживайте самооценку учащихся, отмечая каждое удачно выполненное задание.
- Используйте юмор во взаимодействии с учащимися. Это значительно снижает уровень тревожности и обеспечивает положительный эмоциональный комфорт.

Рекомендации для учителей – предметников по организации учебного процесса в период подготовки к ГИА ЕГЭ

- Во время подготовки к экзамену учитывайте индивидуальные психофизиологические особенности учащихся (скорость протекания мыслительно-речевых процессов, продуктивность умственной деятельности и т. п.).
- Активнее вводите тестовые технологии в систему обучения как на уроках, так и при выполнении учащимися домашнего задания самостоятельно. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик во время экзамена практически не будет тратить время на выполнение инструкции. Кроме этого, такие тренировки дают положительный результат:
 - повышают эффективность подготовки;
 - способствуют развитию мыслительной деятельности;
 - формируют соответствующие психотехнические навыки саморегуляции, самоконтроля, позволяют более успешно вести себя во время экзамена.
- Ознакомьте учащихся с методикой подготовки к экзаменам.

Обратите внимание на возможность составления карточек, выписок по наиболее сложным темам, которые могут содержать ключевые моменты теоретических положений, основных формул, определений и т.п. Это поможет учащимся не только подготовиться, но и грамотно работать с текстами.

· Составьте план подготовки к экзамену.

- В начале года определите степень овладения школьниками учебного материала, и с учетом выявленных пробелов в знаниях построить работу по их устранению.

- В работу учителя с учениками активно внедряйте метод объяснения.

Учителю сначала самому необходимо показать образец выполнения задания и образец рассуждений при выполнении задания, а затем требовать этого от ученика. При повторении нужно добиваться от учеников осмысления каждого шага, требовать от них ссылок на соответствующие правила, формулы, законы, чтобы у учащихся формировались нужные ассоциации. Следует заострить внимание на формулировании более точного, четкого и краткого ответа.

- Организуйте повторение материала: на уроке, на консультациях, самостоятельно дома, как уже изученного, так и нового материала. При изучении последующих тем, важно повторять предыдущие, указывать на причинно-следственные связи.

- Обязательно контролируйте повторение изученного материала, проводите самостоятельные и контрольные работы по каждому блоку в условиях, приближенных к экзаменационным, в форме тестирования.

- Ознакомьте учащихся с критериями оценки работы, ориентируйте их на то, что для получения отметок «3», «4», «5» нужно выполнить строго определенный объем заданий.

- Отработайте со школьниками навыки заполнения бланков ЕГЭ, умения аккуратно и корректно учить записать решения и оформлять работу, чтобы это вошло в привычку и на экзамене не требовало от ученика усилий и не волновало.

- Особое внимание уделить подготовке учащихся, имеющих серьезные проблемы и претендующих на медаль.

· Учите детей правильно распределять свое время в процессе подготовки к ЕГЭ, ориентируясь на индивидуальные особенности самого ребенка.

· Обязательно оказывайте психологическую поддержку ученикам: не упрекайте за совершенные ими ошибки и промахи, поддерживайте в них высокую самооценку, помогите поверить в себя и в свои способности.

Переработал: методист ГБУ ДПО «Отраденский РЦ» Зенина Н.В