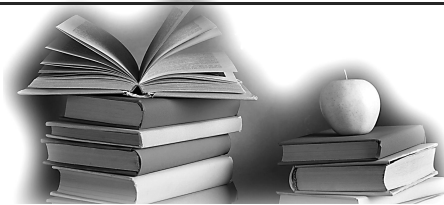




Материалы подготовила Елена КОРОТКОВА.

ЕГЭ: скоро старт...



Выбор сделан

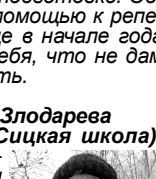
Давайте заглянем в школы городского округа город Чкаловск и спросим учащихся выпускных классов о том, какие предметы они выбрали, как готовятся, кто им помогает и какие чувства они испытывают.

Максим Балашов
(9 класс, Сицкая школа)



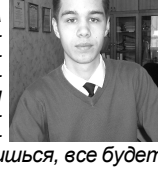
- Я буду сдавать математику, русский язык, физику и обществознание. К экзаменам готовлюсь с учителями: Н.И. Шаргазовой, Н.В. Новожиловой, С.П. Сизовым, И.П. Сухаревой и самостоятельно решаю тесты на официальных сайтах в интернете. Буду продолжать обучение в 10-11 классах.

Кристина Злодарева
(9 класс, Сицкая школа):



- Буду сдавать физику и обществознание. В основном, к экзаменам нас готовят учителя. Кроме этого, я занимаюсь по специальным сборникам, решаю различные тесты в интернете и повторяю то, что мы изучали ранее. К сожалению, ещё не определилась с тем, куда пойти учиться после школы.

всегда могу к ним обратиться. А поддерживают меня родители, говорят: "У тебя все получится, не переживай, ты справишься, все будет хорошо!"



Я уверен в своих силах, но все же немного волнуюсь. В планах у меня поступить в политех или в любой другой технический вуз. Хотел бы выучиться на инженера-ядерщика и устроиться работать на АЭС.

Макарова Вероника
(11 класс, СШ №4 им. В.В. Ключкова):



- Готовлюсь к экзаменам по сборникам и на специальных сайтах в интернете. Занимаюсь с учителями. Родители морально поддерживают. Они лишний раз стараются не напоминать об экзаменах, чтобы я меньше переживала, но все равно волнение никуда не деть.

Торопыгин Кирилл
(11 класс, СШ №4 им. В.В. Ключкова):

- Сейчас все силы бросаю на подготовку к экзаменам. Для этого использую сборники для тестирования, а также нахожу тесты на сайтах в интернете. Кроме того, большую помощь мне оказывают школьные учителя. Если что-то мне непонятно, я

Анастасия Качанова
(11 класс, Сицкая школа):



- С выбором выпускных экзаменов определилась быстро: история и обществознание, потому что решила идти на юридический факультет Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. Рассматриваю и другие варианты, где при поступлении необходима история. За сдачу экзаменов очень пережи-

Главные помощники

Переживают по поводу экзаменов не только ученики, но и их родители. Они прикладывают все свои силы, чтобы их уже почти взрослые дети чувствовали поддержку, опору и защиту. Мама выпускников поделились своими чувствами с нами.

Надежда Борисовна
(мама Наси Качановой):

- С выбором экзаменов определились быстро, долго не раздумывали. Настя прислушивалась к моим советам, поэтому учебное заведение мы выбрали вместе. Понимаем, что у нашей дочери сейчас трудный период, и наша задача - ее поддержать и помочь. Для

подготовки к экзаменам приобретаем необходимую литературу. Конечно, как и любая мать, очень переживаю за своего ребенка, хочется, чтобы у нее все в жизни сложилось удачно. Хочу пожелать всем родителям, у которых дети в этом году сдают экзамены, терпения. Поддерживайте их, гово-

рите им, что у них все получится. Они у нас самые лучшие!

Ольга Александровна
(мама Максима Балашова):

- Конечно, мы помогаем сыну подготовиться к выпускным экзаменам. Покупаем необходимую литературу, поддерживаем морально. За результат переживаем не меньше, чем Максим.

Родителям на заметку

Рекомендации родителям выпускников, как помочь детям подготовиться к экзаменам, от Галины Леонидовны Гнездовой, заместителя директора по учебной работе СШ №4 им. В.В. Ключкова.

В подготовке выпускников к экзаменам важную роль играют вы, дорогие родители. Именно вы внушаете уверенность детям в своих силах или, наоборот, повышаете тревогу и стресс, так как именно вы принимаете непосредственное участие в выпускных экзаменах, следовательно, вам тоже необходима особая подготовка. Мамы и папы, помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность детей и обеспечить подходящие условия для занятий, не допустить стрессового состояния у подростка.

Для того чтобы ваш ребенок успешно сдал экзамен, важно создать в семье благоприятные условия и помочь своему чаду наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзаменам.

Приведу несколько простых советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ваши сын или дочь получат на экзамене, не критикуйте их после

экзамена. Внушайте мысль, что количество баллов не является абсолютным измерением их возможностей.

- Подбадривайте, хвалите ребенка за то, что он делает хорошо. Для этого подойдут фразы: "Ты у меня все сможешь...", "Я уверена, ты справишься с экзаменами...", "Я тобой горжусь..."

- Не повышайте тревожность своего ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается ваше волнение. И если вы в ответственный момент можете справиться со своими эмоциями, то подростки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".

- Повышайте у ребенка уверенность в себе.
- Наблюдайте за самочувствием. Никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.

- Объясните ребенку, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

- Вы должны помнить, что последние двенадцать часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

- Постарайтесь обеспечить дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Обратите внимание на питание: во время интенсивного умственного напряжения необходимы питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Экзамен - наиболее сложная стрессовая ситуация, предъявляющая особые требования к человеку, к его личностным качествам, к его психической устойчивости. А умение не теряться в сложных ситуациях, даже если они повторяются, само собой не приходит.

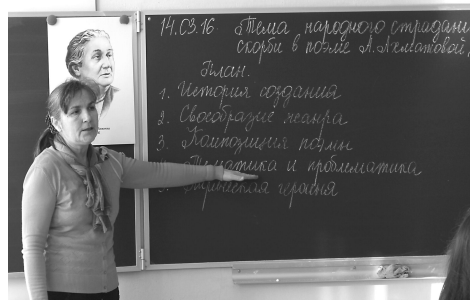
Приближаются выпускные экзамены в школах, а вместе с ними растет тревога не только самих учеников, но и их родителей, и педагогов. Ребятам предстоит сделать сложный выбор: одиннадцатиклассники должны определиться со своей будущей профессией и учебным заведением, а девятиклассники - сделать выбор между школой и получением специальности в техникумах или колледжах.

Как помочь школьникам, их мамам, папам справиться с волнением и опасениями? Как действовать во время экзаменов? На эти и многие другие вопросы мы постарались ответить в нашей постоянной тематической полосе "Детки и предки".



Советы в помощь

Как правильно подготовиться к экзаменам? Консультирует учитель русского языка и литературы, классный руководитель 11 класса СШ №5 Надежда Зиновьевна Ярымova.



ся в дополнении. Уточните их на консультациях.

- Готовьтесь не по одному учебнику или пособию. Разные источники обогатят ваше представление о предмете речи, помогут лучше

Дорогие выпускники, совсем скоро вам предстоит выдержать первый серьёзный экзамен на аттестат зрелости.

Может быть, некоторые приведённые мною ниже советы помогут вам организовать себя и набрать высокий балл на итоговой аттестации.

- Готовясь к экзаменам, делайте упор не на память, а на логику. Это поможет систематизировать информацию, уложить её в блоки. Логическим путём усвоенные знания долго не забываются.

- Начните с самого трудного материала, который знаете хуже всего.

- Не начинайте "зубрить" с первых строк учебника. Ознакомьтесь с вопросами, выстройте между ними связь, выделите основные проблемы.

- Выберите те места, которые забыты или нуждаются

запомнить в обязательном. Можно увидеть и те моменты, которые вы упустили при первом чтении.

- Помните, что навык достигается тренировкой - выполняйте как можно больше различных тестов по предмету. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв.

- В последние дни перед экзаменом лучше ещё раз пролистать пройденный материал, уделяя внимание самым трудным вопросам и деталям, которые повышают оценку, но, к сожалению, быстро забываются. Однако несколько дней до экзамена они всё же продержатся в памяти. Не стоит забивать себе мозг всеми цифрами и названиями, встречающимися в учебнике. Логика поможет выделить главное и в мелочах.

Рецепты для успешной тактики на экзамене

Рекомендации выпускникам, как вести себя во время сдачи экзаменов. Консультирует Елена Витальевна Паршина, психолог высшей категории СШ №5.



Экзаменационная пора похожа на мини-драму, которую каждый ученик разыгрывает по-разному. Наиболее значимые психологические качества, которые требуются в процессе сдачи экзамена: высокая мобильность, переключаемость; высокий уровень организованности; высокая и устойчивая работоспособность; высокий уровень концентрации внимания; произвольности; чёткость и структурированность мышления; сформированность внутреннего плана действий.

На способность хорошо сдать экзамен влияют три основных положения: хорошая подготовка, наиболее

успешная работа мозга в данный момент, то есть в момент сдачи экзамена, и техника сдачи экзамена

Вот несколько универсальных рецептов для более успешной тактики на экзамене:

- 1. Будьте сосредоточены!** Торопитесь не спеша. Жёсткие рамки времени не должны влиять на качество ответов.

- 2. Начните с легкого!** Начните отвечать на те вопросы, в знании которых вы не сомневаетесь. Так вы освободитесь от нервозности, и вся энергия будет направлена на более трудные вопросы.

- 3. Пропускайте!** Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания: в

тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми вы обязательно справитесь.

- 4. Читайте задание до конца!** Иначе можно совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

- 5. Думайте только о текущем задании.**

- 6. Оставьте время для проверки своей работы,** чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

В любом случае, как бы ни прошел процесс подготовки к экзамену, важен ваш положительный настрой. Выпускники, удачи вам на выпускных экзаменах!

ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ! ЖЕЛАЕМ ВАМ УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ!

Уважаемые учителя, пусть ваши нервы с каждым днем только крепнут, а ученики радуют.

А вы, милые, заботливые родители, запаситесь терпением и во всем поддерживайте ваших сыновей и дочерей. Ваши советы помогут им. Именно ваша поддержка им нужна сейчас как никогда!