

## Памятка № 1.

### ГИА – твой путь к успеху: реальные возможности и степень подготовленности к экзаменам в условиях очного и дистанционного обучения

*Степень подготовленности ребенка к сдаче ГИА заключается:*

- в психологической готовности, которая подразумевает эмоциональный настрой
- в педагогической готовности, которая подразумевает наличие необходимых знаний, умений и навыков по предмету
- в личностной готовности как в опыте, необходимом для прохождения итоговой аттестации

Рекомендации для педагогов, готовящих старшеклассников к ГИА.

*Во время подготовки к экзамену необходимо:*

- сосредоточиться на позитивных сторонах и преимуществах обучающихся с целью повышения и укрепления их самооценки
- укрепить его веру в себя и свои способности, помогите подростку поверить в свои силы
- объяснить важность распределения времени при выполнении заданий разной сложности, помогите ему избежать ошибок при распределении времени на конкретные задания и их выполнения;
- поддержать выпускника при неудачах во время подготовки к ГИА
- подробно информировать выпускников, о том, как будет проходить ГИА, чтобы каждый представлял всю процедуру экзамена и ее последовательность
- ознакомить родителей выпускников с правилами проведения ГИА, чтобы во время подготовки ребенка к экзамену они не были сторонними наблюдателями, а, наоборот, оказали ему всестороннюю помощь и поддержку
- во время подготовки и проведения экзамена учитывать индивидуальные психофизиологические особенности выпускника

*Рекомендации для родителей:*

- Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
- Поощрение, поддержка, спокойствие взрослых – это реальная помощь!
- Верьте в успех и в возможности своих детей!
- Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах!

В условиях дистанционного обучения нужно всем постараться сохранить учебную атмосферу: соблюдать расписание, стараться не пропускать онлайн-уроки, участвовать в обсуждении, решать онлайн-тесты, упражнения.

## Памятка № 2.

### ГИА – твой путь к успеху: как сдать ЕГЭ без нервного срыва

Высокое психологическое напряжение перед ЕГЭ — очень актуальная проблема в настоящее время. Нужно помнить, что экзамен — это не просто проверка знаний, а проверка знаний в условиях стресса. На экзамене волнуются все. Обычно тревога начинается задолго до дня X — еще в 10 или начале 11 класса. Постепенно она возрастает, а на экзамене достигает пика. Из-за стресса на ЕГЭ можно допустить глупые ошибки, забыть, как решать задания, или вообще потерять сознание.

К счастью, со стрессом можно работать. **Стресс вызывает незнакомая обстановка.** Значит нужно попробовать сделать ее более привычной. Лучшее средство для этого — пробники, потому что на них будет почти такая же обстановка, как на настоящем ЕГЭ. **Ограничение по времени может вызвать дополнительную тревогу.** Тогда обязательно решайте дома варианты, засекая время. Представьте, что вы на настоящем экзамене — как только звенит таймер, останавливайтесь и честно считайте баллы. Возможно, в первые разы вы будете волноваться и наберете мало баллов, зато со временем станете спокойнее и увереннее. Тяжело в учении – легко в бою! **Если пугает контроль со стороны других людей, попросите родителей или друзей понаблюдать за тем, как вы решаете вариант.** Все как в жизни: никаких шпаргалок, никаких посторонних предметов, в туалет только с сопровождающим. Можно и тут ограничить время, это поможет вам тренироваться более продуктивно.

**Пугают ошибки.** Выяснить (у учителей в школе или с помощью прохождения демоверсий), какие ошибки допускает ребенок в заданиях ЕГЭ по тому или иному предмету. Определить области пробелов в знаниях. Помочь ребенку выбрать те блоки учебного материала, на которых нужно сконцентрироваться. **Влияние результата ЕГЭ на будущее.** Многие волнуются, что не наберут достаточно баллов — и в результате не пройдут на бюджет, а то и вообще отправятся в армию. Эту проблему полезно обсудить с родителями. Возможно, стоит рассмотреть менее престижные вузы, в которые вам хватит баллов даже при худшем раскладе — или обсудить возможность платного обучения. Если вы будете уверены, что каким-то образом ваше будущее сложится, нагрузка на психику снизится. **Важны и регулярные практики, которые сделают психику более устойчивой и стабильной.** Вам помогут гормоны счастья: дофамин, серотонин и окситоцин. Лучший источник дофамина и серотонина – это награда за проделанную работу, положительная обратная связь. Даже если вам нужно решить сегодня вариант ЕГЭ по математике, а это не самая приятная задача, подумайте, как вы можете получить от нее удовольствие. Окситоцин — это «гормон доверия». Он вырабатывается, когда мы находимся в кругу близких людей – семьи или друзей. Их поддержка, объятия – источник этого гормона счастья. **Важно заботиться о физическом здоровье: спать не менее 8 часов, делать физические упражнения, гулять на свежем воздухе ежедневно, есть меньше быстрых углеводов и больше белка, овощей и фруктов.** Что такое качественный отдых? Во-первых, работать головой больше 9 часов в сутки точно не стоит. Уже после 4-х часов сфокусированной работы ваша продуктивность начинает падать, а после 8-ми близка к нулю – вы всё равно ничего не запомните и не усвоите. Во-вторых, сидеть в социальных сетях перед компьютером – это не отдых. Хороший отдых – это время с близкими, прогулка, спорт, поход в новое интересное место.