**Как подготовиться и успешно сдать итоговые школьные экзамены?**

**Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:**

*По заучиванию материала*

Главное – это распределение повторений во времени.

* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту.
* Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно полностью разобраться в материале, а перед экзаменом просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно при самостоятельной работе делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

*Во время экзамена*

* нужно пробежать глазами экзаменационную работу, чтобы увидеть, какого типа задания в ней содержатся, это поможет настроиться на работу и распределить время;
* нужно внимательно прочитать каждый вопрос до конца и понять его смысл;
* начните с заданий, выполнение которых вам «по силам», в знании ответов на которые нет сомнений;
* не останавливайтесь долго на тех заданиях, которые могут вызвать раздумья;
* если нет ответа на вопрос и уверенности в правильности ответа, пропустите его и отметьте на черновике, чтобы потом к нему вернуться;
* если в течение отведенного времени невозможно ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;
* максимально используйте отведенное для экзамена время, не ориентируйтесь на минимально положительный результат, приложите все усилия для выполнения как можно большего числа заданий;
* Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

**Полезные советы для родителей**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

* Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
* Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ/ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет предотвратить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.
* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенку всегда передается волнение родителей, нужно постараться снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
* Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Он должен иметь возможность контролировать ход своей работы.

**Нежелание учиться и падение успеваемости в середине учебного года. Как помочь ребенку?**

Середина учебного года эмоционально тяжёлое время для большого количества школьников. Все мы помним время, когда учились в школе. Одноклассники, перемены, веселые игры…Но не каждый помнит, какой это тяжкий труд-учеба. Каждый день новая информация, растущие требования, дисциплина, конфликты с учителями и сверстниками, оценки.

А дома? Дома нужно делать уроки, а контролируют и требуют уже родители. Не всем детям это дается просто. Но все равно большинство школьников преодолевают себя, прикладывают усилия ведь так хочется быть успешным, взрослым, получить хорошую оценку, похвалу. Но школьники это всё ещё дети. Они устают, волнуются, переживают, хотят быть признанными своими родителями, учителями, друзьями и т.д.

Замечайте если, Ваш ребенок:

* Становится вялым,
* С неохотой идет в школу,
* Все чаще находится в плохом настроении, или раздражительности
* Отвлекается во время выполнения домашних заданий

Проявляетвсе эти «симптомы» при увеличении школьной нагрузки и ближе к концу учебного года, то можно предполагать школьную усталость, а вовсе не лень. И тогда ребенок нуждается не в репетиторе и не в контроле, а в помощи. В психологической литературе школьная усталость еще называется «синдром третьей четверти», и это логично, потому что именно к концу года сложности в обучении достигают своего пика. Какие именно сложности?

**Во первых**, долгое отсутствие качественного отдыха, физическая усталость. В силу особенностей организма, дети начинают значительно уставать уже после 5-6 недель непрерывной учебы. В третьей четверти отдыха особенно мало, обычно проводится много контрольных работ, повышается общий объем нагрузки, и до каникул еще очень далеко.

**Во вторых**, напряженная обстановка в классе. Эта проблема многослойна. С одной стороны, это тревожное ожидание конца года, и у школьников, и у педагогов. Детей начинают стимулировать к лучшим успехам, высоким показателям, и это приводит к появлению школьной тревожности, которая также приводит к усталости. Дети становятся более нервными, раздражительными, импульсивными, из-за этого могут возрастать конфликты между одноклассниками. А если в классе неспокойно, то и об учебе думать трудно. Но задания выполнять необходимо, и возникает конфликт потребностей, который тоже приводит к упадку сил и мотивации.

**В третьих**, конфликты с родителями. Дети становятся более отвлекаемыми, и все больше хотят играть, заниматься любимыми делами, не хотят делать уроки. Из — за этого зачастую возникает непонимание со стороны родителей, и мотивация к учебе падает, особенно это выражено у подростков, у которых и так не все гладко в семейных отношениях.

**В четвертых**, проблемы со здоровьем. Во время третьей четверти увеличивается риск заболеваний – грипп, ОРВИ. К тому же, последнее время дети особенно часто страдают так называемым астеническим синдромом – всегда быстро устают, часто раздражительны, их концентрация внимания неустойчива. К концу года это усиливается.
Что же с этим делать? Как помочь ребенку?

Главное – это понять, что *ребенок не ленится – это состояние организма, и нужна помощь.*

1. Дозируйте нагрузку, продумывание отдых ребенка (и это не компьютерные игры и гаджеты). Не забывайте о полноценном сне!
2. Не требуйте от ребенка, а сотрудничайте с ним. Сделайте так, чтобы он чувствовал не вашу озабоченность его учебой, а поддержку. «Устал? Уже все надоело? Давай я тебе помогу?»). Рассматривайте двойки, которые получает ребенок, именно как результат падения эффективности, а не как нежелание заниматься или неуспешность.
3. Когда ребенок уже сделал уроки, про школу не вспоминаем! А лучше просто провести время с ребенком – играть, ходить в кино, ездить за город. Еще лучше – заниматься вместе спортом, это улучшить его состояние. Будьте только родителями, а не контроллерами.
4. Во время учебных кризисов дети часто чувствуют себя неуспешными. Создайте ему ситуации, где он может побыть победителем. Шахматы, турник, и даже компьютерные игры - подойдет все, при условии, что он уже умеет хорошо это делать. Пусть покажет свои сильные стороны, ну а мудрый родитель может и проиграть, если надо.
5. Обратитесь к педиатру, попросите его посоветовать какие-либо витамины, ноотропы.А главное-помните, что ребенок всегда хочет быть успешным, самым лучшим. Ваша задача как родителя ему в этом помочь.