

Рекомендации по подготовке к экзаменам государственной итоговой аттестации для учащихся 9 и 11 классов

Авторы-составители:

- Разумовская О.Е - кандидат психологических наук;
- Огибенина А.В. – старший методист МОУ «Городской центр развития образования»

Итоговые экзамены — ОГЭ и ЕГЭ — мост в будущее для выпускника. Это возможность показать, что было освоено за годы обучения в школе, и сделать уверенный шаг к новым перспективам: поступлению в вуз или переходу в профильный класс.

Подготовка к экзаменам — это марафон, а не спринт. Он требует распределения сил и времени и, главное, правильной стратегии. Многие школьники сталкиваются с тем, что большой объём информации пугает, а страх ошибки мешает сосредоточиться.

Эта статья — помощник. В ней собраны современные и эффективные рекомендации, которые позволят превратить подготовку в понятный и управляемый процесс. Статья ответит на вопросы: как составить удобный план подготовки, с какими полезными материалами можно ознакомиться, как запоминать больше, как справиться с волнением в день экзамена, выбрать верную стратегию поведения в ходе экзамена и сразу после прохождения экзаменационного испытания. Материалы статьи могут послужить ориентиром как для учеников, так и для их родителей, которые хотят помочь своим детям в этот ответственный период, и для учителей.

Рассмотрите, используйте следующие рекомендации для осуществления подготовки к школьным итоговым экзаменам, пусть этот этап станет временем открытия выпускниками собственных сильных сторон, пройдёт максимально спокойно и результативно.

1. Заблаговременно выберите учебные предметы для сдачи экзамена.
 - 1.1. Определите предстоящие для сдачи «предметы по выбору» как можно раньше — это даст больше времени на подготовку.
 - 1.2. Ориентируйтесь на профиль 10–11 х классов или направление колледжа, куда планируете поступать (если готовитесь сдавать ЕГЭ для 9 класса).
 - 1.3. Ориентируйтесь на направления ВУЗов, в которые хотите поступить (если готовитесь к сдаче ЕГЭ для 11 класса).
 - 1.4. Учитывайте, что чем больше экзаменов вы сдаёте, тем меньше времени на подготовку можете выделить на каждый из них.

2. Организуйте подготовку, осуществите планирование собственных действий.
 - 2.1. Начните подготовку заранее — оптимально за 1–1,5 года до экзаменов.
 - 2.2. Составьте индивидуальный план подготовки: распределите темы по дням, неделям и месяцам, учитывая сложность и свои сильные/слабые стороны. Уделяйте больше времени сложным темам и предметам, в которых чувствуете неуверенность.
 - 2.3. Соблюдайте режим дня при подготовке:
 - спите не менее 8 часов;
 - чередуйте учёбу с отдыхом (40–50 минут занятий → 10–15 минут перерыва);
 - чередуйте предметы и виды деятельности (теория, практика, повторение);
 - выделяйте время на физическую активность (прогулки и спорт) — это помогает снять напряжение, сбалансировать нагрузку.
 - 2.4. Организуйте рабочее место: уберите отвлекающие факторы, обеспечьте хорошее освещение и всё необходимое для занятий.
3. Подробно ознакомьтесь с официальными материалами по организации и содержанию предстоящих экзаменов.
 - 3.1. Изучите документы на сайте Федерального института педагогических измерений (ФИПИ):
 - перечень тем и требований (кодификатор);
 - структуру экзамена (спецификацию);
 - пример варианта (демоверсию).
 - 3.2. Отслеживайте изменения ОГЭ/ЕГЭ на официальном сайте ФИПИ (кодификаторы и актуальные контрольно-измерительные материалы обычно публикуются осенью).
 - 3.3. Воспользуйтесь открытым банком заданий ФИПИ — там собраны реальные задачи, которые применялись на экзаменах прошлых лет. Решайте хотя бы несколько заданий в день — так вы привыкнете к формулировкам и формату экзамена. Потренируйтесь в заполнении бланков — ошибки в оформлении могут стоить баллов.
 - 3.4. Разбирайте методические рекомендации ФИПИ по каждому предмету — в них вы найдете советы экспертов для подготовки, разбор типичных ошибок, списки дополнительной литературы. Выделяйте темы, требующие доработки. При необходимости, если сложно организовать самостоятельную работу, обратитесь к репетитору или запишитесь на курсы.
4. Примените эффективные методы изучения и усвоения материала.

- 4.1. Ведите конспекты в удобной для вас форме: схемы, таблицы, интеллектуальные карты -помогают структурировать информацию.
 - 4.2. Активно повторяйте материал:
 - сразу после изучения (15–20 минут);
 - через 2–3 дня;
 - перед экзаменом.
 - 4.3. Объясняйте вслух — попробуйте рассказать тему другу, родителям или даже самому себе. Это помогает выявить пробелы в знаниях.
 - 4.4. Выписывайте формулы, правила, даты на карточки и размещайте их в местах, где часто бываете (над столом, на холодильнике и т.д.).
5. Используйте специальные приемы, повышающие запоминание информации.
- 5.1. Повторяйте материал по схеме:
 - сразу после изучения (15–20 минут), через 8–9 часов и через 24 часа;
 - перед сном (за 15–20 минут) и утром (на свежую голову) уделяйте время повторению.
 - 5.2. Используйте мнемотехники (ассоциации, истории, визуальные карты, схемы, таблицы) для запоминания сложных тем.
 - 5.3. Активно работайте с текстом: выделяйте главное, делайте заметки, пересказывайте материал своими словами.
6. Осуществляйте практическую тренировку умений сдавать экзамены.
- 6.1. Решайте пробные варианты на время — это тренирует скорость и помогает привыкнуть к формату экзамена.
 - 6.2. Анализируйте свои ошибки: после каждой тренировки разбирайте, почему вы ошиблись, и прорабатывайте соответствующие темы.
 - 6.3. Тренируйтесь заполнять бланки ответов — ошибки в оформлении могут стоить баллов.
 - 6.4. Участвуйте в пробных ЕГЭ — это даёт опыт реального экзамена и помогает снизить стресс.
7. Реализуйте специальную подготовку по предметам.
- 7.1. По математике:
 - отрабатывайте базовые вычисления без калькулятора;
 - уделяйте особое внимание задачам с развёрнутым ответом — учитесь грамотно оформлять решения.
 - 7.2. По русскому языку:
 - тренируйте сочинение: учитесь формулировать проблему, приводить аргументы, соблюдать структуру;
 - повторяйте правила орфографии и пунктуации.

7.3. По предметам по выбору:

- для естественных наук (физика, химия, биология) — решайте расчётные задачи и повторяйте теорию;
- для гуманитарных дисциплин (история, обществознание) — работайте с картами, датами, первоисточниками.

8. Задействуйте приёмы психологической подготовки к экзаменам.

8.1. Ставьте реалистичные цели — ориентируйтесь на свои возможности и на что хотели бы претендовать (минимальный балл или на «отлично»).

8.2. Не бойтесь ошибок: они помогают выявить слабые места и скорректировать подготовку.

8.3. Обсуждайте сложные темы с учителями, родителями, репетиторами, одноклассниками — совместная работа позволяет лучше понять материал.

8.4. Практикуйте техники релаксации, чтобы снизить волнение:

- глубокое дыхание (вдох на 4 счёта, выдох на 6 счётов);
- короткие паузы по методу «припарковаться» — остановитесь, выпейте воды, отвлекитесь на минуту;
- прогулки на свежем воздухе.

8.5. Избегайте паники — помните, что ЕГЭ — это лишь один из этапов жизни;

8.6. Верьте в свои силы — помните, что задания основаны на школьной программе.

8.7. Поддерживайте позитивный настрой: используйте аффирмации («Я подготовился к экзамену», «Я справлюсь»).

9. Сделайте все, чтобы быть в форме в день экзамена.

9.1. Соберите всё необходимое накануне:

- паспорт;
- чёрные гелевые или капиллярные ручки (несколько штук);
- разрешённые вспомогательные материалы (калькулятор, линейка и т.д.);
- воду и лёгкий перекус (если разрешено).

9.2. Хорошо выспитесь — не занимайтесь допоздна накануне экзамена.

9.3. Придите на место проведения заранее (за 30–40 минут), чтобы избежать спешки и лишнего стресса.

10. Пустите в ход эффективные стратегии поведения на экзамене.

10.1. Внимательно прочитайте инструкцию перед началом работы.

10.2. Распределите время, отведенное на весь экзамен:

- узнайте о продолжительности экзамена;

- распределите время работы над каждым из заданий;
- выделите минуты на каждое задание;
- оставьте 10–15 минут в конце на проверку.

10.3. Выберите тактику выполнения:

- по порядку — начинайте с первых заданий, они обычно проще;
- сначала лёгкие задания, то, что точно знаете, затем сложные;
- или, наоборот, если уверены в своих силах, сразу начните с объёмных задач.

10.4. Не застревайте на одном вопросе — если не получается решить сразу, пропустите и вернитесь позже.

10.5. Проверяйте ответы:

- сверьте номера заданий и ответов в бланке;
- пересчитайте свои расчёты, если есть время.

11. Найдите для себя источники поддержки и вдохновения после экзамена.

11.1. Делитесь переживаниями с близкими — эмоциональная поддержка важна.

11.2. Поощряйте себя за успехи: после продуктивной недели запланируйте что-то приятное.

11.3. Сохраняйте позитивный настрой — вы сделали всё, что могли, думайте о следующих задачах.

11.4. Помните о запасной стратегии — заранее узнайте про альтернативные варианты поступления, если не наберёте желаемые баллы.

12. Уделите повышенное внимание своему здоровью в период экзаменов.

12.1. Питайтесь правильно: включите в рацион рыбу, орехи, фрукты, овощи — они поддерживают работу мозга.

12.2. Пейте достаточно воды — обезвоживание снижает концентрацию внимания.

12.3. Двигайтесь: короткие разминки каждые 1–2 часа снимают напряжение.

12.4. Ограничьте гаджеты перед сном — синий свет экранов мешает засыпанию.

Применение рекомендаций будет способствовать повышению качества подготовки школьников, повышению их уверенности в себе, снижению уровня экзаменационного стресса, а также формированию у выпускников навыков самостоятельной работы, базовой компетенции, обеспечивающей успешный переход выпускника во взрослую жизнь, инструмента для постоянного развития и достижения личных целей.

Литература:

1. Даниил Елисеев. «Психологическая подготовка к ЕГЭ и ОГЭ». Издательство: «Издательские решения», г. Екатеринбург, 2019 - 52 стр.
2. Павлова М. А., Гришанова О.С. “Психолого-педагогическое сопровождение ЕГЭ. Профилактика экзаменационной тревожности”/ Пособие. ООО «Издательство „Учитель“», г. Волгоград, 2024 – 201 стр.
3. Светлана Иконникова, Нина Зверева. «ЕГЭ без стресса. Практические советы и рекомендации для родителей». Издательство: Clever (Россия), г. Москва, 2020 - 240 стр.
4. Чибисова М.Ю. «Психологическая подготовка к ЕГЭ. Работа с учащимися, педагогами, родителями». ООО «Издательство Генезис», г. Москва, 2009 - 184 стр.