**Отчет по психологической подготовке к ЕГЭ в 2014—2015 учебном году**

**МБОУ«Чурилковская СОШ».**

|  |  |
| --- | --- |
| Месяц | Мероприятия |
| Организационная работа | Педагогические советы | Работа сучащимися | Работа с родителями |
| Август |  | Повестка:а) Итоги 2013-2014г. Выступление Беспаловой С.А. о результатах ЕГЭ 2014г.б). анализ поступления в ВУЗы. Выработка решения о коррекционной работе с выпускниками. |  |  |
| Сентябрь | Назначение ответственного за организацию ЕГЭ и ОГЭ в школе: зам. директора по УВР. |  |  |  |
| Октябрь | 1. Подготовка справочных, информационных и учебно-тренировочных материалов.Оформление стендов «Готовимся к ЕГЭ», «Готовимся к ОГЭ»а) «Положение о проведении ЕГЭ»,б) форма свидетельства о результатах ЕГЭ;в) графики консультаций по предметам в РЦ;г) телефоны и адреса, по которым можно обращаться за помощью («горячая линия»);д) ресурсные и методические центры, базовые школы, сайты;е) график проведения пробного и репетиционных экзаменов;Информация обновляется и пополняется в течение года.2. Формирование базы данных выпускников. | Повестка:а) информация об участии выпускников школы в ЕГЭ в 2014 году,б) утверждение плана работы школы по подготовке и проведению ЕГЭ и ОГЭ в 2015году. |  |  |
| Ноябрь | Совещание руководителей школы о проведении ЕГЭ и ОГЭ в 2015 году.. |  | Проведение бесед с выпускниками по проблемам участия в ЕГЭ и ОГЭ в 2014 году.Темы: цели, содержание и особенности проведения ЕГЭ и ОГЭ и связанные с ними особенности подготовки. |  |
| Декабрь | 1.Формирование базы данных выпускников: коррекция.2.Формирование базы данных экспертов по предметам.. |  | Проведение собрания с выпускниками школы.Повестка:а) об участии выпускников в ЕГЭ и ОГЭ в 2015 году;б) ознакомление с «Положением о проведении ЕГЭ, формой свидетельства о результатах сдачи ЕГЭ;в) информация о результатах ЕГЭ-2014. | Проведение родительских собраний.Повестка:а) об участии выпускников школ в ЕГЭ в 2015году;б) ознакомление с «Положением о проведении ЕГЭ;в) Информация о результатах ЕГЭ-2014 |
| Январь |  | Педсовет.В повестке:а) отчет Беспаловой С.А. о мероприятиях по информированию выпускников и их родителей и о формировании баз данных выпускников;б) отчет классных руководителей о работе с выпускниками и их родителями;в) отчет председателей М/О о работе по подготовке к итоговой аттестации выпускников. |  |  |
| Февраль-март | 1. Формирование базы данных организаторов проведения ЕГЭ и ОГЭ.2. Формирование базы данных: коррекция по результатам поданных заявлений, и участие в пробном экзамене. |  | 1. Проведение собрания с выпускниками.Повестка:а) о порядке проведения итоговой аттестации выпускников, включая участие в ЕГЭ и ОГЭ;б) о проведении пробного экзамена;в) знакомство с инструкциями по подготовке и участию выпускников в ЕГЭ и ОГЭ2.Собеседования с выпускниками: уточнение состава участников в ЕГЭ-2015, участие в пробном экзамене.. | Проведение собрания с родителями выпускников.Повестка:а) о порядке проведения итоговой аттестации выпускников, включая участие в ЕГЭ и ОГЭ;б) о проведении пробного экзамена;г) знакомство с инструкциями по подготовке и участию выпускников в ЕГЭ и ОГЭ.. |
| Март | 1.Прием заявлений на участие в пробном экзамене.2.Формирование баз данных:  |  |  |  |
| Апрель | 1.Организация проведения пробного экзамена: выдача выпускникам пропусков и информационных плакатов.2.Формирование баз данных результатов пробного экзамена.3.Анализ результатов пробного экзамена.4.Формирование баз данных коррекция по результатам пробного экзамена (до 25 апреля) |  | 1.Ознакомление выпускников с протоколами пробного экзамена2.Проведение собрания с выпускниками.Повестка дня:а) о порядке окончания учебного года;б) об учете результатов ЕГЭ и ОГЭ при выставлении итоговых отметок;в) об организации приема и рассмотрения аппеляций по результатам ЕГЭ и ОГЭ в 2015г.; | 1.Проведение собрания с родителями выпускников.Повестка дня:а) о порядке окончания учебного года;б) об учете результатов ЕГЭ и ОГЭ при выставлении итоговых отметок;в) об организации приема и рассмотрения аппеляций по результатам ЕГЭ в 2015г.;г) об организации выдачи свидетельств о результатах ЕГЭ в 2015г.;д) о правилах приема в ВУЗы и ССУЗы;е) о подготовке и участии поступающих в ВУЗы и ССУЗы к вступительным экзаменам в форме ЕГЭ. ж) о системе единого конкурсного приема в ВУЗы. |
| Май |  | Проведение педагогического совета по допуску выпускников к итоговой аттестации (в том числе в форме ЕГЭ и ОГЭ) |  |  |
| Май-июнь | 1. Организация проведения экзаменов в форме ЕГЭ и ОГЭ2. Организация проведения апелляции: выдача бланков заявлений выпускникам. |  | Ознакомление выпускников с протоколами экзаменов (в течение 3—5 дней после экзаменов) |  |
| Июнь | 1.Формирование базы данных: коррекция по результатам аппеляций и экзаменов, проводимых в резервные сроки.2.Анализ результатов основных экзаменов. Подготовка итогового отчета о проведении ЕГЭ и ОГЭ | Педагогический совет: «Предварительный анализ итогов ЕГЭ-2015 и ГИА» | 1.Ознакомление выпускников с протоколами аппеляций.2.Выдача свидетельств о результатах ЕГЭ-2012 участника ЕГЭ. |  |

**Советы психолога**

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом — абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям — оказать своему ребенку правильную помощь.

· Советы выпускникам

ЕГЭ — лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

**Некоторые полезные приемы**

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](http://www1.ege.edu.ru/rules-procedures) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении [заданий](http://www1.ege.edu.ru/online-testing) поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](http://www1.ege.edu.ru/classes-11/kzbvideo) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10—15 минутные перерывы после 40—50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. А о полноценном питании можно прочитать в разделе «Советы родителям» (см. ниже).

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

**Рекомендации по заучиванию материала**

Главное — распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15—20 минут, через 8—9 часов и через 24 часа.

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. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2—3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Психологические рекомендации при подготовке к ЕГЭ**

Единый государственный экзамен в психологическом плане для школьников это самое настоящее испытание. Сегодня в напряженно ожидающем состоянии находятся девятиклассники, одиннадцатиклассники, их учителя и родители.

Ситуация сдачи экзамена для всех учащихся одинакова, а переживает ее и ведет себя в ней каждый по-разному. С чем это связано? Конечно, во многом с тем, как ученик выучил материал, насколько хорошо знает тот или иной предмет, насколько уверен в своих силах. Иногда бывает так: ученик действительно хорошо выучил материал, и вдруг на экзамене у него возникает чувство, что все забыл, в голове мечутся какие-то обрывки мыслей, сильно бьется сердце. Для того чтобы этого не произошло, выпускники должны научиться преодолевать свой страх, научиться приемам мобилизации и концентрации. В нашей школе проводится психологическая поддержка учащихся: отработка стратегии и тактики поведения в период подготовки к единому государственному экзамену; обучение навыкам саморегуляции, самоконтроля; повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования.

ЕГЭ требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач предлагаем наши методические рекомендации.

**Рекомендации выпускникам**

***Подготовка к экзамену***

— Сначала подготовь место для занятий (убери лишни вещи, можно ввести в интерьер комнат в жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

\* Составь план занятий на каждый день.

\* Активно работай с изучаемым материалом при его чтении. Пользуйся следующими методами:

\* Отмечай главное карандашом;

\* Делай заметки;

\* Повторяй текст вслух;

\* Обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

\* Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

— Метод опорных слов;

— Метод ассоциаций.

\* Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

\* Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание. Поспи, затем продолжай занятия.

***Накануне экзамена***

\* Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха.

\* Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена.

\* В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

***Во время экзамена***

Итак, позади период подготовки. Не пожалей двух-трех минут на то, чтобы привести себя в состояние равновесия. Вспомни о ритмическом дыхании, аутогенной тренировке. Подыши, успокойся. Вот и хорошо!

Экзаменационные материалы состоят из трех частей, в которых сгруппированы задания разного уровня сложности. Всегда есть задания, которые ты в силах решить. Задания разрабатываются в соответствии с программой общеобразовательной школы и отвечают образовательному стандарту. Задания части С отвечают более высокому уровню сложности, но соответствуют школьной программе — они доступны для тебя!

\* Будь внимателен! В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. п.). От того, насколько ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

\* Соблюдай правила поведения на экзамене! Не выкрикивай с места, если ты хочешь задать вопрос организатору проведения ЕГЭ в аудитории, подними руку. Твои вопросы не должны касаться содержания заданий, тебе ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения регистрационного бланка, или в случае возникновения трудностей с тестопакетом (опечатки, непропечатанные буквы, отсутствие текста в бланке и пр.).

\* Сосредоточься! После заполнения бланка регистрации, когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста. Торопись не спеша!

\* Не бойся! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

\* Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

\* Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать баллов только потому, что ты не дошел до «своих» заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

\* Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.

\* Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет даст тебе и другой бесценный психологический эффект: забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.

\* Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном-двух вариантах, а не на всех пяти–семи (что гораздо труднее).

\* Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким, доступным для тебя заданиям (первый круг), тогда ты успеешь набрать максимум баллов на тех заданиях, в ответах на которые ты уверен, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить (второй круг).

\* Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант, который, на твой взгляд, имеет большую вероятность.

\* Проверяй! Обязательно оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами ответы и заметить явные ошибки.

\* Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Учитывай, что количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.

Удачи тебе!

***ПОМНИ:***

\* ты имеешь право на подачу апелляции по процедуре проведения экзамена в форме ЕГЭ руководителю пункта проведения экзамена в день выполнения работы, не выходя из пункта проведения экзамена;

\* ты имеешь право подать апелляцию в конфликтную комиссию в течение трех дней после объявления результата экзамена.

\* сильные личности, делая ошибки, имеют мужество их признавать. Но признание ошибки не есть убеждение в собственной несостоятельности. Просто данная попытка не удалась. А каждая неудавшаяся попытка – ещё один шаг к успеху. То есть робкое, неуверенное движение всё же лучше, чем полная бездеятельность.

**Практикум по саморегуляции учащихся**

Рекомендуем упражнения на релаксацию:

\* Настройка на определенное эмоциональное состояние (вспомни то место, где ты был счастлив).

\* «Улыбка». (Упражнение на улыбку помогает снять мышечное напряжение. Улыбнитесь себе как можно шире, покажите зубы

\* «Точечный массаж» ( Помассируйте указательными пальцами обеих рук (до 10 раз) точки на лбу между бровями, на висках и за ушами).
«Конфета во рту» (Возьми с собой на экзамен конфету).

\* Дыхательное упражнение

Сядьте удобно. Сконцентрируйте внимание на дыхании.

1 фаза (4—6 сек.): глубокий вдох через нос;

2 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания;

3 фаза (4—6 сек.): медленный, плавный выдох через нос;

4 фаза (2—3 сек.): задержка дыхания и т. д.;

Упражнения выполняются 2—3 минуты.

\* Аутогенная тренировка (3–5 минут)

Сядьте удобно, закройте глаза. Спина прямая, руки лежат на коленях. Сосредоточьтесь на формуле «Я спокоен». Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение, позвольте им проплывать подобно облакам в небе. Мысленно повторите 5–6 раз: «Правая рука тяжелая».

Затем повторите исходную формулу: «Я спокоен».

Затем снова 5–6 раз произнесите формулу: «Левая рука тяжелая».

Снова повторите мысленно: «Я спокоен. Я готов, я собран, я уверен в успехе!»

Для того чтобы привести тело в исходное состояние, сожмите кисти в кулаки и откройте глаза, сделав глубокий вдох и выдох.