**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ В УСЛОВИЯХ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ**

В условиях дистанционного обучения подготовка к экзаменам имеет ряд положительных и отрицательных моментов.

Минусы:

Занятия теперь проходят через компьютер и с помощью рассылки заданий. Не всем учащимся удобно присутствовать и выполнять задания по техническим причинам.

Не у каждого ученика есть располагающая атмосфера дома: отдельная хорошо проветриваемая и освещенная комната и стабильный Интернет.

Трудности с распределением времени для подготовки к экзаменам.

Расслабляющая атмосфера домашней обстановки.

Повышенный стресс из-за адаптации к новым условиям обучения.

Тревожность в связи с ситуацией в мире, необходимость самоизоляции, отсутствие возможности длительных прогулок на свежем воздухе.

Плюсы:

Большим плюсом можно отметить освободившееся время и возможность самому распределять своё время для подготовки.

Возможности дистанционного обучения предполагают большой объем информации, который можно получить разными способами: на Youtube, на форумах, на конференциях и вебинарах.

Удобно решать тесты в онлайн формате.

Есть время для физической подготовки к экзаменам: высыпаться, кушать по режиму, делать перерывы на отдых.

Педагоги всегда на связи и могут помочь разобраться в интересующем вопросе.

**ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНАМ**

Рекомендации Педагога-психолога

Для некоторых людей экзамены являются значительным стрессом. Особенно это касается выпускных экзаменов.

Вот основные факторы, которые влияют на то, насколько успешно можно сдать экзамены: базовый уровень подготовки по определенному предмету, количество времени, которое можно выделить на подготовку к экзамену и душевное состояние.

       Качество подготовки зависит от того, насколько хорошо студент или ученик изучал предмет на протяжении последних двух лет. Когда основные положения предмета понятны, у учащегося хорошо формируются новые знания и в период самой подготовки легко закрепляются знания.

* Период подготовки к экзамену начинается с того времени, когда есть возможность ознакомиться с экзаменационными билетами или вопросами. Как правило, этот период составляет около недели. Когда базовый уровень знания предмета не высокий, за короткий промежуток времени большой объем материала, выучить простым заучиванием, сложно.  В таких случаях стоит воспользоваться картами памяти и мнемотехниками. Материал можно запоминать по такой схеме:

После первого повторения (изучения) информацию необходимо повторить в течение 96 часов.

Как же это сделать правильно?

***1 повторение****–*через 40 минут

***2 повторение*** – через 2-3 часа

***3 повторение****-* 8-12 часов

***4 повторение****–*через сутки

***5 повторение****–*через 2-е суток.

При таком подходе информация будет помнится 2-3месяца.

* Внутреннее равновесие и психологический настрой влияет на успех на самом экзамене. Страх, неуверенность в себе, сильный мандраж, могут очень испортить результаты. Если готовясь к экзамену или на самом экзамене, учащийся испытывает сильный стресс – это может плохо повлиять на работу памяти, внимания и мышления. Для того чтобы справиться со стрессом и восстановить внутреннее равновесие, Вы можете выполнить несколько упражнений для межполушарного взаимодействия. Как известно, правое полушарие управляет левой частью тела, а левое – правой. Делая движения, в которых задействованы обе части тела, мы невольно заставляем «включаться» в работу оба полушария.
1. Можно начертить на листе бумаги (лучше формата А4) от угла до угла крест в виде буквы «Х». И внимательно смотреть на него минуту-две. Когда глаза пытаются «сканировать» такое изображение, в работу включаются оба полушария.
2. Можно на листе бумаги одновременно рисовать правой рукой треугольники, а левой круги.
3. Можно использовать любые другие упражнения, в которых задействованы оба полушария.

Чем могут помочь родители своим выпускникам?

Рекомендации педагога-психолога

Уважаемые родители, сейчас наступает самый волнительный период ,когда беспокоятся не только дети, но и вы, родители!

Родители должны позитивно настроить, поддержать и быть примером спокойствия для своих детей!

Поддерживать  ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную  способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты сможешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

•  Забыть о прошлых неудачах ребенка;
•  Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
•  Помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам;

Существуют слова, которые поддерживают детей, например:

*«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо»,*

*«Ты знаешь это очень хорошо».*

*Поддерживать можно посредством прикосновений, совместных действий,*

*физического соучастия, выражение лица.*

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

•  Опираться на сильные стороны ребенка;
•  Избегать подчеркивания промахов ребенка;
•  Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
•  Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
•  Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
•  Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания;

Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

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.

*Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти  на подготовку организма, а не знаний.*

**7 советов для успешной сдачи экзаменов**

1. **Сон.** Спать и еще раз спать накануне экзамена

2. **Оформление бланков.** Что называется «довести до автоматизма» заполнение экзаменационных бланков, не терять на это время и нервные клетки в ответственный момент

3. **Избегайте паникеров,** которые могут усилить Вашу тревожность, общайтесь в позитивном русле

4. Постарайтесь питаться правильно и выпивать **достаточное количество воды**, все это нужно для общего тонуса и интеллектуальных усилий.

**Умное меню.**
Ваш организм как никогда нуждается в витаминах. Специалисты по питанию утверждают:

- орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- морковь - улучшает память;
- капуста - снимает стресс;
- витамин С (лимон, апельсин) - освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- бананы, клубника - помогут спать спокойнее;
- креветки - помогут сконцентрировать внимание;
- шоколад - питает клетки мозга.

Предлагаем вам рецепт коктейля, помогающего освежить память и сохранить силы: 1 чайная ложка меда, 1 желток, 1 стакан сока лимона или апельсина.

5. Если во время экзамена паника или волнение усиливаются, и Вы не можете с ними справиться – попроситесь выйти из аудитории, где совершите дыхательные упражнения: глубокий вдох носом и выдох ртом, соотношение вдоха/выдоха 1 к 2ум, а также круговые маховые движения руками – во время стресса очень сильно напрягаются мышцы затылка и плечевого пояса – а нам нужна свобода и беспрепятственное поступление крови с кислородом.

6. Если вы получили задание, которое **не знаете, как решить** – **пропустите его** - решайте, думайте над следующим вопросом, потом вернетесь

7. Родители должны позитивно настроить и быть примером спокойствия

 Не забудьте о том, что нежелательные итоги экзамена – это неприятно, но не смертельно, из **любой ситуации есть выход.** Проговаривайте пути решения трудных ситуаций

Очень часто в трудные моменты жизни нам кажется, что возможны только два выхода — один хороший, а другой плохой. У нас всегда есть несколько выборов. Например, можно поступить в другой ВУЗ и попробовать перевестись после первой сессии. Также можно попробовать пересдать экзамены на следующий год или взять паузу и поступить в колледж.