

## Как родителям помочь выпускнику?

Экзамен - это стресс для выпускника и для его родителей. Поэтому очень важно заранее подготовиться к нему и научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя и приобрести экзаменационный опыт. **1.** Старайтесь избегать ссор, конфликтов и семейных скандалов перед экзаменами ребенка. Ребенку передается волнение родителей и если родители не могут справиться со своими эмоциями, то это стрессовое состояние может стать причиной нежелания готовиться у подростка или допущения им ошибок при сдаче экзаменов. **2.** Подбадривайте выпускника, хвалите его и отмечайте его хорошие поступки. Таким образом, родители могут повышать его уверенность в себе. Дайте знать ребенку, что вы будете любить его даже в случае его неудачи и допущения ошибок на экзаменах. **3.** Каждый день наблюдайте за самочувствием старшеклассника. Если выпускник по любому поводу раздражается, начинает плакать и боится сдачи экзаменов, то за помощью необходимо обратиться к психологу. **4.** Строго контролируйте режим дня ребенка и не допускайте перегрузок. Через каждые 40 минут занятий старшеклассник должен отдохнуть не менее 10 минут. Если ребенок очень усердный, то не давайте ему готовиться к экзаменам более 10 часов в день. Лучшее время для подготовки - дневное, ночью снижаются все функции организма, поэтому память человека в вечернее время ухудшается. Спать перед экзаменами необходимо не менее 8 часов, предварительно прогулявшись на свежем воздухе. **5.** Обеспечьте дома удобное рабочее место и условия для выпускника. Выделите ребенку рабочий стол, где не должно быть ничего лишнего, а только материалы необходимые для подготовки к экзамену. **6.** Объясните ребенку о том, что во время подготовки экзаменов нельзя играть в компьютерные игры, смотреть боевики и фильмы ужасов. Необходимо беречь силы и нервы для подготовки к экзаменам. Негативно влияют на память курение, кофе, применение лекарственных препаратов, распитие пива и энергетических напитков. **7.** Во время умственного напряжения человеку надо сбалансированное питание, которое содержит все необходимые питательные вещества, микроэлементы и витамины.

## Советы выпускникам:

### как подготовиться к сдаче экзамена.

Сначала подготовь место для занятий убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала,



который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет. Чередуя занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, попить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена. Многие считают, для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.



НОУ Детская деревня—SOS Кандалакша  
184040 Мурманская область, г. Кандалакша, пер. Г.Гмайнера, д.1  
Тел/факс (81533) 95098  
Руководитель проекта педагог-психолог Тропина Анна Викторовна



ДЕТСКИЕ  
ДЕРЕВНИ SOS  
РОССИЯ

## Детская деревня—SOS Кандалакша

Куда пойти  
учиться?

Если профессия становится  
образом жизни, то ремесло пре-  
вращается в искусство.

Шевелев И.И.



Информация подготовлена в рамках реализации проекта «Я выбираю свой путь» при поддержке гранта Министерства труда и социального развития Мурманской области.

2015г.

Заканчивается учебный год и вам придется сделать свой выбор: как строить свою жизнь дальше? Выбирая профессию, мы выбираем судьбу. От того насколько серьезно вы относитесь к данному вопросу, зависит и ваше будущее. Кто-то из вас уже давно определился с выбором вуза или колледжа, а кто-то еще в поиске. Как не ошибиться в выборе жизненного пути?



Очень важно, чтобы выбранная специальность соответствовала вашим личным интересам, способностям и возможностям, приносила вам не только материальную удовлетворенность, но и радость от процесса. Специально для вас мы и создали целую подборку материалов, призванную помочь вам в этом нелегком вопросе.

### Полезные сайты

Каждый выбирает для себя профессию раз и навсегда. И крайне важно иметь реальное представление о конкретном виде деятельности.

Много информации предоставляют сайты Интернета. Зайдя на них, вы найдёте ответы на самые насущные вопросы: с чего начать выбор профессии, какие факторы влияют на выбор профессии, какова технология этого выбора, какие ошибки можно при этом допустить, как построить свою карьеру.

Предлагаем вам ознакомиться с некоторыми сайтами Интернета.

<http://www.edunews.ru/> - Все для поступающих

Для вас:

Курсы подготовки к ЕГЭ 2015. Что изменилось?

Пробные тесты, подготовка и обучение. Запись на курсы в режиме он-лайн.

Новости образования, книжные новинки, база данных образовательных учреждений разных уровней образования (дошкольное, среднее, среднее техническое, высшее, дополнительное и второе высшее образование), советы абитуриентам, рейтинги вузов, вступительные экзамены и тестирование.

<http://gia.osoko.ru/> - ГИА (государственная итоговая аттестация)

<http://ege.edu.ru/> - Портал информационной поддержки Единого Государственного экзамена. Новости. Нормативные документы. Правила и процедура проведения ЕГЭ. Видеоконсультации по предметам. Демонстрационные варианты ЕГЭ .

В разделе «Школа» представлены статьи об экзаменах, готовые сочинения, информация о ЕГЭ.

В разделе «Все о вузах РФ» – сайты вузов России, статьи и полезные советы по профориентации, статьи о вузовских общежитиях. Раздел «Рейтинги» – официальный рейтинг вузов России, Москвы и студенческих общежитий. В разделе «Я поступлю!» можно получить советы от бывалых. Раздел «Официально» – документы о правах при поступлении. На форуме есть возможность пообщаться на темы выбора вуза и экзамен.



<http://www.egesha.ru/> - большая коллекция онлайн-тестов ЕГЭ. Ведь это очень важно перед экзаменом - научиться решать тесты.

<http://abiturient.obrazcity.ru/> - Проект «Абитуриент»

Здесь Вы можете найти ответы на интересующие Вас вопросы, читать полезные интервью о получении профессии, ближе познакомиться с вузами и ссузами России.

Информация представлена красочными модулями учебных заведений и текстовой базой. Если вас заинтересовала информация в модуле учебного заведения, вы можете перейти на сайт учебного заведения и более подробно узнать даты дней открытых дверей, условия поступления, а также информацию о жизни студенчества!

Проект включает в себя:

электронный справочник Абитуриент;

call-центр Абитуриент-Инфо;

бумажный журнал-выпуск "Абитуриент" издательства "Образование. Регионы", который Вы можете получить на выставках, скачать на свой компьютер с этой страницы, читать онлайн!

<http://www.edu.ru/> - Российское образование

Федеральный портал о российском образовании. Представлены законы, стандарты, нормативные документы и сведения о школах, вузах и средне-специальных учебных заведениях России. Вы найдете свежие новости и статистику российского образования, а также каталог учебных Интернет-ресурсов. Раздел «Выпускникам и абитуриентам» включает банк тестовых заданий, демонстрационные варианты ЕГЭ, популярные Интернет-ресурсы по профориентации.

<http://www.examens.ru/articles/1.html> - Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче ЕГЭ.

<http://www.edunews.ru/supdiv/sprav.htm> - Справочник вузов России.

<http://www.collegenews.ru> – Все для поступающих в колледжи и техникумы

<http://www.ucheba.ru> - Образовательный портал Учеба. Ру. Содержит разнообразную информацию об образовании в России и за рубежом; сведения о вузах России. Тесты ЕГЭ.

Самая полная и актуальная база всех видов учебных заведений: от детских садов, школ, колледжей и вузов до курсов повыше-

ния квалификации и переподготовки, бизнес-программ, МВА и зарубежных учебных заведений. Поисковая система насчитывает более 14 000 учебных заведений и 44 000 образовательных программ;

Справочно-информационный ресурс, содержащий актуальную и полную информацию о ЕГЭ и ГИА, днях открытых дверей, а также рейтинги учебных заведений и образовательных программ, описания профессий и специальностей.

<http://www.er-test.ru/> - Электронный репетитор

Сайт специализируется на подготовке к ЕГЭ по русскому языку и математике, в дальнейшем планируется добавить задания по обществознанию и информатике.

<http://www.proforientator.ru/> - Профориентация: кем стать

На сайте представлены рубрики:

Как выбрать профессию: параметры, которые влияют на выбор профессии, трудности профессионального самоопределения.

Кем можно быть: банк профессиограмм – описание профессии, требования к знаниям и умениям, профессионально важные качества.

Профориентационные тесты: тест Профориентатор» (личный блок – в каких профессиях ваши личные качества позволяют добиться успеха); тест «Профиль эрудиции» (оценка ваших конкурентных преимуществ), тест «Отношение к труду».

<http://www.profvibor.ru> – «Электронный музей профессий».

Справочно-информационный блок представлен разделами «Каталог профессий» (большой алфавитный список профессий с их описаниями); «Статьи о профессиях»; «Профессиональные праздники»; «Детский взгляд на профессию» (рефераты, рисунки и фотографии).

Диагностический блок составляют разделы «Анкета по трудоустройству», «Профориентационное тестирование 8-х и 10-х классов», «Профориентационное тестирование 9-х и 11-х классов».

<http://www.rabochee-mesto.com> – портал «Ваше рабочее место».

Цель портала – помощь в выборе профессии. Разработчики сайта оригинально решают задачу знакомства школьников с профессиями. Каждый специалист может рассказать о своей профессии по установленной схеме. Для этого пользователю необходимо зарегистрироваться и заполнить форму из 14 универсальных вопросов, в том числе название профессии, должностные обязанности, необходимое образование, примерная заработная плата, условия труда, возможности развития и пр. Таким образом, создается универсальная база данных о профессиях, которая пополняется ежедневно. Сейчас на портале можно найти информацию о 300 профессиях.

