**Рекомендации подготовки к ВОУД**

**учащихся 4, 9 классов**

ВОУД основан на тестовых технологиях. Тестирование как новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что "нельзя научиться плавать, стоя на берегу". Тренировки в выполнении тестовых заданий позволят реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче каких-нибудь зачетов и пр., в случаях не столь эмоционально напряженных. Ученые считают, что психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяет более успешно вести себя во время экзамена, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения родителей.

Если на традиционном экзамене ребенку легче, так как учитель по его глазам может понять, насколько усвоен школьный материал, то машине абсолютно все равно. Тестирование требует скорости реакции, которую необходимо отработать в ходе тренировок.

Для того чтобы мозговая деятельность была эффективнее, необходимо развивать мелкую моторику - вышивать, лепить, вязать (для начальной школы).

Во время самого экзамена лучше не употреблять жидкость, потому что это усиливает желудочную деятельность, ослабляя интеллектуальные процессы. Стакан воды рекомендуют выпить за 20 минут до его начала - чтобы стабилизировать дыхание и уравновесить нервную систему. А вот к помощи антистрессовых лекарственных средств прибегать не рекомендуют. Психологи советуют - валерьянку и глицин лучше выпить перед сном накануне экзамена, чтобы хорошо выспаться.

ВОУД - это подведение итогов обучения, но это не конец жизни. И чем спокойнее родители будут относиться к ВОУД, тем успешнее учащиеся пройдут ее. Ведь волнение и неуверенность старших передаются детям.

**Советы родителям:**

**Как помочь детям подготовиться к экзаменам**

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. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

**Рекомендации для учащихся**

**Уважаемые учащиеся! У каждого из Вас есть своя путеводная звезда. Пусть *Ваша звезда* всегда наполнится энергией доброты, оптимизма, верой в завтрашний день, победами и достижениями.**

Перед Вами предстоит еще одно испытание – это ВОУД. Вам необходимо научиться и научить себя воспринимать тестирование не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательным и организованными.

\* Вам необходимо научиться навыкам саморегуляции, самоконтроля, повысить уверенность в себе, в своих силах при сдаче тестов.

Основное правило, которое необходимо помнить – Вы должны чувствовать себя уверенно. Вы должны идти на тестирование с одной мыслью – **«Я уверен, что смогу ответить на те вопросы, которые знаю, учил и понял. Я знаю, что мои родные, безусловно, любят меня. Я УВЕРЕН В СЕБЕ».**

\*Вам необходимо вместе с родителями продумать режим дня, питание, правильно организовать место для занятий.

\* Развивать мышление – это насыщать свой ум знаниями. Источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди. Они дают информацию о предметах и явлениях, о человеке.

\* Для того, чтобы человек был уверен в том, что в нужный момент память и внимание его не подведут, их необходимо тренировать.

**Во время тестирования**

**-**Сядьте удобно, выпрямите спину. Подумайте о том, что Вы выше всех, умнее и хитрее и у Вас все получится. Сосредоточьтесь на словах «Я спокоен, я совершено спокоен». Повторите их не спеша несколько раз. В завершении сожмите кисти в кулак.

**Возьмите свою удачу, свою звезду, которая будет светить и направлять вас по дороге мудрости, знаний, удач, счастья и любви...**

**Во время тестирования**

* В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будь внимателен!!! От того, как ты внимательно запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов! Бланк ответов (область регистрации, сами ответы и пр.) ты заполняешь только печатными буквами! Обрати внимание на то, как пишутся некоторые буквы, например, буква «а». Часть информации записывается в кодированной форме, которую тебе скажут перед началом тестирования.
* В процедуре заполнения бланков возможны некоторые изменения, о которых вас обязательно проинформируют.При получении результатов тестирования ты имеешь право ознакомиться с проверенной работой и, если не согласен с оценкой, можешь подать апелляцию (в течение 3 дней после объявления результата) в конфликтную комиссию.

**Несколько универсальных рецептов для более успешной тактики выполнения тестирования**

* **Сосредоточься!** После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), 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! 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. Когда 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 задания до конца!** Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия заданий «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, как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает 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 четырех-пяти (что гораздо труднее).
* **Запланируй два круга!** Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям («первый круг»). Тогда ты сможешь набрать максимум очков (баллов) на этих задания, а потом спокойно вернуться и сосредоточиться над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить («второй круг»).
* **Проверь!** Оставь время для проверки своей работы, хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
* **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.
* **Не огорчайся!** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.
* **Подбор успокоительных средств для каждого сугубо индивидуален.**Вследствие принятия некоторых препаратов понижается артериальное давление. Всегда лучше обратиться к специалисту, который кроме медикаментов подберет вам и комплекс витаминов. Есть специальные витаминные комплексы для студентов, переживающих экзаменационную сессию. Они "подкармливают" мозг - стимулируют мыслительную деятельность и усиливают память. Витамины просто необходимы. Весной к "мозговому штурму" добавляется еще и сезонная усталость, снижается иммунитет, и физиологически сейчас не самый лучший момент для сдачи тестирования.
* **Правильное питание во время подготовки к тестированию.**Рекомендовано употребление активного белка. Учеными доказано, что тревога и стрессовые состояния чаще случаются у вегетарианцев. Углеводов организму также нужно очень большое количество - шоколадка действительно может поддержать в состоянии тревоги.
Во время подготовки к тестированию либо экзамену в организм должно поступать достаточное количество жидкости. Жидкость помогает активизироваться обменным процессам в организме, необходимым для поддержки работы мозга. Готовиться к экзаменам лучше на свежем воздухе или же проветривать помещение, в котором занимаешься.

Пищу следует употреблять небольшими порциями, 6-8 раз в день, чтобы потом в течение дня можно было достаточно активно функционировать с точки зрения мыслительной деятельности. Если голодный ученик пришел домой и съел сразу первое, второе, третье и компот, то его организм в течение полутора часов будет заниматься только перевариванием пищи и до учебы ему не будет никакого дела. Черный хлеб, масло, рыба, сыр, морковь и морковный сок - та пища, которая соответствует всем характеристикам полезности для людей, занимающихся умственным трудом.

* Эффективнее готовится заранее. По своему строению, системе организации связей запоминания человеческий мозг очень похож на компьютер. Если мы одновременно открываем много окон на мониторе компьютера, задаем много параметров, техника может "зависнуть". Так же и мозг. Если к человеку поступает много информации извне, она просто блокируется мозгом с целью сохранения психологической нормы для того, чтобы человек не заболел. В случае постепенной подготовки информация усваивается по частям, не возникает путаницы. Если все-таки остается несколько дней для подготовки, нужно постараться хотя бы не браться за несколько предметов одновременно, один день посвятите первой дисциплине, второй - следующей. Предмет лучше разделить на параграфы, а их в свою очередь на более мелкие части по логическим связкам.