

Уважаемые родители!

Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ОГЭ!

«Ознакомление с процедурой ОГЭ»



23.11.2023 год

Советы при подготовке учащихся к сдаче ОГЭ и ЕГЭ.

Любой экзамен даже для хорошо подготовленного человека — всегда испытание, связанное с переживанием. А ЕГЭ — это мощный источник стресса для подростка, так как проходит в незнакомом месте и члены экзаменационных комиссий — незнакомые педагоги. Как помочь детям??

Советы родителям, чьи дети сдают ЕГЭ (ОГЭ)

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь - обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы еще легкий массаж предплечья!
3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т. к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
4. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.

5.Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок»- основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

7.Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки («adrenalin», «redbul», «burn» и др.)) т. к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий TV, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная (например, Польш Мориа)

9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

-пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, это поможет настроиться на работу;

-Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

к нему вернуться;

-если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

10. Не критикуйте ребёнка после экзамена

Помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзаменам.

Социальный педагог

Тагирова Р.Т.