



Рекомендации по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

Сдача Основного Государственного Экзамена – это первое серьезное испытание в жизни ребенка, а часто и всей его семьи.

Подготовка и сдача ОГЭ И ЕГЭ - это один из первых самых значимых шагов учащегося к социализации и адаптации в обществе.

Освоенные правила экзамена настраивают выпускников на то, что в дальнейшем даёт готовность ориентироваться на требования и нормы, предъявляемые обществом.

От результатов ОГЭ И ЕГЭ во многом зависят профессиональные и личностные перспективы учащегося.

На пути к успешной сдаче ОГЭ И ЕГЭ только лишь от самого школьника и осознанного желания хорошо учиться зависит его подготовка к экзамену, эмоционально- психологический настрой, а значит и возможность справиться со своим волнением на самом экзамене.

Учащийся является активным, действующим субъектом и именно от него самого зависит, в конечном счете, результат.

Для этого важно посещать уроки, освоить программный материал, усердно заниматься и выполнять все рекомендации педагогов.

Поддержка родителей так же – мощный ресурс при подготовке к

экзамену. Именно родители во многом ориентируют детей в том, какие предметы выбрать для сдачи ОГЭ И ЕГЭ, внушают уверенность в своих силах или, наоборот, способствуют повышению тревоги. Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Как правило, родители школьников очень смутно представляют себе, что такое ОГЭ И ЕГЭ, что вызывает у них необоснованные опасения, излишнее волнение и тревогу.

Знакомство родителей с правилами и процедурой подготовки и прохождения позволяет снизить их тревогу, изменить отношение к ситуации.

Родителям важно понимать, что на успешность сдачи экзамен влияет не только его предметная подготовка, но и психологическая готовность, а именно: общая эмоциональная готовность принятия ситуации прохождения ОГЭ И ЕГЭ, внутренняя психологическая настроенность на определённое поведение, организованность, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

Нередко в этот период некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации, как никогда, нужна поддержка взрослых и, прежде всего, родителей. Важную роль в этот период играет правильная организация режима занятий и отдыха, а значит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

Правильная позиция и правильное поведение взрослых по отношению к ОГЭ и конструктивное поведение в процессе подготовки к экзамену может помочь школьникам справиться с этой сложной ситуацией.



Чем родители могут помочь своим детям в период организации подготовки и прохождения ОГЭ И ЕГЭ?

*Вот несколько практических советов,
касающихся режима дня и режима питания,
и
психологической поддержки детей.*

Рекомендации родителям по организации подготовки к ОГЭ и ЕГЭ

1. НАСТРОЙ. Родителям важно настроить ребенка на понимание важности и значимости результатов ОГЭ И ЕГЭ для его будущего, разъяснить ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена.

2. НЕ ЗАПУГИВАТЬ ОГЭ! Родители могут привести примеры, реальные факты, которые помогут убедить ребёнка в том, что он ответственен за своё будущее, что он уже достаточно взрослый, что взять ответственность на себя.

3. ПОДДЕРЖКА. Возможно, вашему ребенку потребуется помощь репетиторов. Прежде чем принять подобное решение, необходимо проконсультироваться с преподавателями школы и самим ребенком. Если у ребенка есть пробелы в знаниях, по тем предметам, которые он выбрал для сдачи ОГЭ И ЕГЭ, или он чувствует себя недостаточно уверенно, то занятия с репетитором могут быть для него полезны. Начинать занятия надо с тех предметов, по которым подросток чувствует себя менее уверенно, это сразу снижает уровень тревожности. Желательно остановиться, на двух-трех предметах, чтобы ребенок не был излишне перегружен.

4. БУДЬТЕ ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНЫ! Есть повод пообщаться с ребёнком, расспросить его о том, как он сам себе представляет процесс подготовки к ОГЭ. Если возникнут вопросы, можно получить консультацию у классного руководителя по процедуре ОГЭ И ЕГЭ. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

5. ОГЭ ТРЕБУЕТ ДЛИТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ! Помните, что ОГЭ И ЕГЭ – это не

одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

6. КАЖДЫЙ ДЕНЬ ПОНЕМНОГУ! Помогите Вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам, помогите распределить темы по дням.

7. ГОТОВИМСЯ ПО ПЛАНУ! Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Объясните ему, что 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.

8. ТРЕНИРУЙТЕСЬ! Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему, письменных и устных экзаменов.

9. УЧИТЕ РАЦИОНАЛЬНО РАСПРЕДЕЛЯТЬ ВРЕМЯ! Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять, формируйте 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.

10. КАК РАБОТАТЬ НАД ЗАДАНИЕМ? Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, 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);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

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

11. КОНТРОЛЬ. Необходимо осуществлять гибкий контроль за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым.

12. РЕЖИМ!!! И ещё раз РЕЖИМ! Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с организацией режима труда и отдыха, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника.

13. ОГРАНИЧЕНИЯ. Во время подготовки к экзамену мозг ребенка

перегружен информацией, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.

14. ПОДДЕРЖКА. Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

15. ВАЖНОСТЬ МОМЕНТА. Желательно освободить ребенка от домашних обязанностей на период сдачи экзамена, важно понимать, что ребенок перегружен в этот момент, с уважением относиться к его занятиям.



*Телефон Доверия
в городском округе Сухой Лог:*

44-6-22

ПН.-ЧТ.- 08.00-17.00, ПТ.08.00-16.00

Одноклассники: <http://ok.ru/group/52541967499414>

Вконтакте: <http://vk.com/club107926787>