

Памятка

«Как помочь школьнику в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ»

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Приближается пора сдачи экзаменов!

Родители не могут вместо ребёнка сдать экзамены, но они могут быть вместе с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

1. Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Экзамен всегда можно пересдать.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
4. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена, помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!



5. Тренировка в решении пробных тестовых заданий снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
6. Обратите внимание на питание ребёнка! Исключите чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага, шоколад, стимулируют работу головного мозга.
7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку,

прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти **на подготовку организма**, а не знаний.

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

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём 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 отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

10. Провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.

11. Не критикуйте ребёнка **после экзамена**.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Желаю успехов!