

Экзамен – это часть жизни.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Задания составляются на основе школьной программы, поэтому каждому, кто учился в школе, по силам сдать ОГЭ и ЕГЭ.

Каждый ученик владеет информацией, о том, что и как будет проходить на экзамене. Во избежание эффекта неожиданности ученики тренируются в решении различных типов заданий.

Педагоги в обязательном порядке знакомят учеников с правилами и процедурой экзамена, правилами заполнения бланков - это позволяет избежать эффекта неожиданности на экзамене.

Важно понимать, что каждый ученик прошел достаточную подготовку к ЕГЭ на предварительном этапе.

Процесс подготовки к экзамену требует достаточно много времени, но он не должен занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Лучший отдых – это смена деятельности: необходимо менять умственную деятельность на двигательную. Нужно обязательно отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивать перемену!



Полезные ресурсы:

<http://fipi.ru/> - «Федеральный институт педагогических измерений»

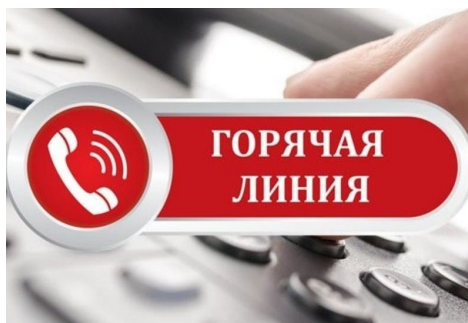
<http://gia.edu.ru/ru/> - Официальный информационный портал ОГЭ

<http://ege.edu.ru/ru/> - Официальный информационный портал ЕГЭ

<http://gia.edunord.ru/> - официальный сайт информационной поддержки ГИА в Мурманской области

<http://edu-ol.ru/> - Комитет по образованию Администрации города Оленегорска

<http://www.imcol.ru/> Муниципальное учреждение «Информационно-методический центр»



8(81552) 52-888 — Столярова

Людмила Николаевна

8(81552) 50-974 — Дороничев Антон

Геннадьевич

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ОЛЕНЕГОРСКА

Психологическая подготовка к
экзаменам

**ПАМЯТКА
ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Время думать о...

**ОГЭ
ЕГЭ**





Советы психолога родителям

выпускников:

- 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 состояния 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.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- 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.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- 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.
- 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.

Желаем успешной подготовки к экзаменам!

