

МАОУ «Лицей № 14 имени
Заслуженного учителя
Российской Федерации
А.М. Кузьмина»

Памятка для родителей учащихся по подготовке к ОГЭ и ЕГЭ

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте своего ребёнка, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте его уверенность в себе.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Необходимо снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий.
4. Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать...
5. Обратите внимание на питание ребёнка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.
6. Помогите вашему ребёнку распределить темы подготовки по дням.
7. Во время тренировки с тестовыми заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обязательно дайте ребёнку часы на экзамен (запрещено использование часов с функцией Bluetooth и выходом в интернет).
8. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подберите различные варианты тестовых заданий по предмету, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
9. Не критикуете ребёнка после экзамена.



МАОУ «Лицей № 14
имени Заслуженного
учителя Российской Фе-
дерации А.М. Кузьми-
на»

г.Тамбов

улица Мичуринская 112В

телефон: 8 (4752) 49-20-97
(доб. 111)

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результатов, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а, провалившись, вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки: на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требуется только повторить. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма.
- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребёнку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, сколько времени у него будет для выполнения задания, пойдите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему комфортно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что кратковременный отдых - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребёнок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или компьютером. Если ваш сын или дочь хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вообще провалил экзамен, помогите ему справиться с этой неприятной ситуацией. Не осуждайте его и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».