



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ «Как поддержать детей в период подготовки и сдачи ЕГЭ».

1. Старайтесь осуществлять ненавязчивый

контроль над режимом сна и бодрствования ребенка, не допускать перегрузок. Объясните ребенку, что во время подготовки к экзамену он регулярно должен делать короткие перерывы. Отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.
Целесообразнее

сохранять привычный для Вашего ребенка режим либо придерживаться следующей схемы: 8 часов – сон; 8 часов – подготовка к экзамену с перерывами; 8 часов – активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия спортом благотворно влияют на работоспособность).

2. Необходимо свести к минимуму просмотр телевизионных передач, фильмов (особенно триллеров, боевиков, вестернов), **компьютерных игр**. Это позволит избежать возникновения нервно - психического напряжения, повышенной утомляемости, снизит агрессивность, раздражительность.

3. Постарайтесь минимизировать в данный период стрессовые ситуации (упреки, конфликты, развод, призыв мальчиков в армию и т.п.). Для детей очень важна Ваша эмоциональная поддержка. Причем, подлинная поддержка ребенка должна основываться на подчеркивании его способностей, возможностей – его положительных сторон. Это позволит укрепить его самооценку, уверенность в своих силах, повысить мотивацию достижений.

4. Необходимо формировать позитивное отношение ребенка к ЕГЭ посредством трансляции ему собственного положительного взгляда, обсуждения плюсов и минусов данной формы итоговой аттестации, акцентируя внимания на ее преимуществах. Начните с себя – измените собственное отношение к ЕГЭ.

5. Предоставьте детям возможность сдавать пробные экзамены. Ведь одним из провоцирующих стресс факторов является неизвестность, неожиданность. Ситуация пробного экзамена позволит свести действие данного фактора к минимуму. Можно провести пробный экзамен в домашних условиях.

6. Питание должно быть трех - четырех разовым, калорийным, небольшими порциями.

Пища - богата клетчаткой, белками, полиненасыщенными кислотами, витаминами группы **В, С, D**, микроэлементами (кальций, фосфор). Следует исключить из рациона фастфуд. Не заставляйте ребенка кушать непосредственно перед самим экзаменом, если он не хочет. Это позволит избежать последствий, связанных с расстройством желудка, кишечника.

7. Старайтесь следить за здоровьем и поведением детей. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Появление таких черт как инертность, рассеянность, забывчивость, замедленность речи, тревожность, беспричинные страхи, немотивированная агрессия, раздражительность, эмоциональные вспышки или, наоборот, излишнее спокойствие могут свидетельствовать об употреблении ими каких-либо медицинских препаратов психотропного, седативного действия, психостимуляторов. Все успокаивающие препараты оказывают тормозящее действие на нервную систему, истощают организм ребенка, приводят к медикаментозной зависимости.



8. Дети с неврологическими проблемами в данный период обычно нуждаются в медикаментозной поддержке. Чтобы избежать нежелательных последствий, связанных с приемом лекарств, не стоит заниматься самолечением. Посоветуйтесь с врачом.

9. Не преувеличивайте для детей значимость ЕГЭ, не обобщайте для них цели прохождения этой процедуры. Напротив, стремитесь помочь ребенку сформулировать индивидуальную цель сдачи экзамена (Для чего? Что тебе это даст? Сколько нужно получить баллов, чтобы достичь этой цели?). Это будет способствовать снижению уровня тревоги у учащихся, выработке эффективной индивидуальной стратегии деятельности, успеху на ЕГЭ.

10. Чтобы снизить тревожность ребенка относительно ЕГЭ, нужно знать все нюансы процедуры проведения экзамена в данной форме. Ведь мы больше всего боимся неизвестности. Поэтому следует самим овладеть истинной информацией о процедуре ЕГЭ и ознакомить с ней ребенка. На сайтах <http://rcoi.net/>, www.fipi.ru; www.mcko.ru; www.ege.edu.ru; можно получить пошаговую инструкцию действий учащихся на ЕГЭ, информацию о времени каждого экзамена, структуре КИМов, тестов, бланков ответов, критериях оценивания экзаменационных работ (сколько баллов нужно набрать для успешной сдачи экзамена; сколько заданий и какого типа необходимо выполнить для того, чтобы набрать определенное количество баллов и т.д.), о правилах подачи апелляции и т.д.

Дополнительную информацию о ЕГЭ Вы можете получить на следующих сайтах:

<http://obrnadzor.gov.ru/>; <http://минобрнауки.рф/>; <http://mioo.ru/>; <http://www.mosedu.ru/>; <http://www.educom.ru/>; <http://zou.ru/>.

11. Помогите ребенку выработать эффективную индивидуальную стратегию деятельности (ИСД) на ЕГЭ. Для этого вместе с ним определите его цель сдачи ЕГЭ (Для того, чтобы закончить школу. Нужно поступить в ВУЗ. В какой именно ВУЗ? и т.п.), выберите средства ее достижения (Какие предметы нужно сдать для поступления в этот ВУЗ? Сколько нужно набрать баллов по предмету в тот или иной ВУЗ? Какие задания необходимо выполнить, чтобы набрать нужное количество баллов? Сколько времени потратить на первую часть, на вторую? и т.п.), помогите соотнести способности ребенка с его реальными возможностями. При построении ИСД посоветуйтесь с педагогом, преподающим тот предмет, который будет сдавать Ваш ребенок.

12. При подготовке к ЕГЭ очень полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. 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. Такая фиксация на бумаге делает ответ четким, точным, позволяет выделить главное, что важно при кратком ответе или ответе на тест. Ответы на наиболее трудные вопросы рекомендуется давать полные, развернутые, рассказать, например, маме, другу.

13. Посоветуйте ребенку в домашних условиях выполнять различные варианты тестовых заданий по предмету. В решении тестов тренаж имеет большое значение, ведь эта форма отличается от привычных письменных и устных проверочных, диагностических работ. Ребенок познакомится с конструкцией, структурой тестовых заданий, особенностями заполнения бланков, основными ошибками, которые можно допустить при выполнении тестов. Демо - версии тестов есть на сайтах <http://rcoi.net/>, www.fipi.ru и www.mcko.ru

14. Учите ребенка рационально распределять время как при подготовке к ЕГЭ, так и непосредственно на самом экзамене. (Сколько времени отвести в день на изучение материала, сколько потратить времени на первую часть, сколько на вторую в зависимости от предмета, с какой части начать выполнять задания и т.д.). Это позволит ребенку легко сконцентрироваться на



протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

15. Не повышайте тревожность выпускника накануне экзаменов — это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Детям всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то юноши и девушки в силу возрастных особенностей могут эмоционально "сорваться".

16. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. Проконтролируйте, чтобы он не забыл взять на экзамен *паспорт, информационный лист, 1-2 ручки с гелевыми чернилами черного цвета, простой карандаш, линейку, ластик, сменную обувь. Уточните, во сколько нужно быть на ЕГЭ, где находится ППЭ (номер школы, адрес, маршрут).*

17. Если ребенок по уважительной причине не может присутствовать на экзамене, то нужно вовремя проинформировать об этом классного руководителя, представить соответствующие документы (справку, заявление).

Педагог - психолог ГБОУ «Гимназия 1528» (корпус 817) Анастасия Васильевна Мохова

Консультации родителей:

понедельник, пятница: с 9.00 до 10.30

по предварительной договоренности через ребенка, классного руководителя или по телефону: 4997315550