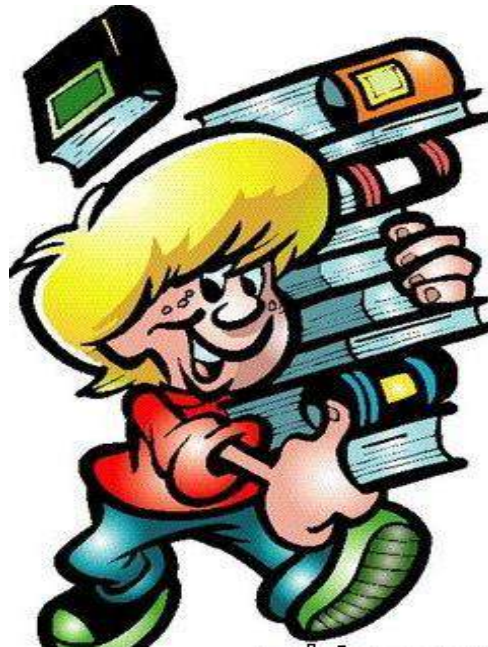


## Способы снять

### нервно-психическое напряжение:

- ✓ спортивные занятия;
- ✓ контрастный душ
- ✓ стирка белья;
- ✓ мытье посуды;
- ✓ скомкать лист бумаги и выбросить;
- ✓ слепить из газеты свое настроение;
- ✓ громко спеть свою любимую песню;
- ✓ покричать то громко, то тихо;
- ✓ вдохнуть глубоко 10 раз;
- ✓ погулять по лесу;
- ✓ потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и активную.



# Памятка для родителей выпускников 9 класса

*«Помощь родителей  
в период подготовки к ОГЭ»*



## Советы родителям:

### как помочь детям подготовиться к экзаменам.

Нас ждет ОГЭ, так будем же готовы!

Очень скоро у ваших детей важный период – экзамены.

Им предстоит сдавать их в особой форме – в форме государственной итоговой аттестации.

Наша задача - сдать ОГЭ,  
а хорошо сдать еще лучше!

Успешная сдача ОГЭ – это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности. Проблемы, связанные с подготовкой к школьным экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогов.

### Почему они так волнуются?

- ✓ Сомнение в полноте и прочности знаний.
- ✓ Стресс незнакомой ситуации.
- ✓ Стресс ответственности перед родителями и школой.
- ✓ Сомнение в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- ✓ Психофизические и личностные особенности: тревожность, астеничность, неуверенность в себе.

### Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ОГЭ?

Владением информации о процессе проведения экзамена.

Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы.

Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

## Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

1. 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.
2. 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".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. 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.

9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10. 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, распечатать на листах и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников, сайтов тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. 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.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

### **Уважаемые папы и мамы!**

**Неверно думать, что если у вас нет математического образования, то вы ничем не сможете помочь своему сыну или дочери подготовиться к ОГЭ. Вы всегда можете помочь, в первую очередь, организацией самоподготовки, пониманием и поддержкой, любовью и верой!**