

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь ребёнку подготовиться к ОГЭ и ЕГЭ

Экзамены ОГЭ и ЕГЭ — важный этап в жизни школьника. В этот период ребёнку особенно необходимы поддержка, спокойствие и понимание со стороны родителей.



Условия психологической поддержки подростка:

- опираться на сильные стороны подростка с целью укрепления его самооценки;
- избегать подчеркивания промахов;
- показывать, что мы, взрослые, удивляемся им;
- уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребёнку;
- вести диалог во взаимоотношениях с подростком;
- позволить ему самому решать проблемы там, где возможно;
- помочь подростку определить жизненные цели;
- помочь наладить отношения с людьми, играющими важную роль в жизни ребёнка;
- хвалить за все то, что считаете хорошим;
- помочь ребёнку поверить в свои силы и способности;
- поддержать ребенка при неудачах;

Притча о родителях и детях.

Однажды к мудрецу пришел человек.

— Ты мудрый! Помоги мне! Мне плохо. Моя дочь не понимает меня. Она не слушает меня. Она не говорит со мной. Зачем ей тогда голова, уши, язык? Она жестокая. Зачем ей сердце?

Мудрец сказал:

— Когда ты вернешься домой, напши ее портрет, отнеси его дочери и молча отдай ей.

На следующий день к мудрецу ворвался разгневанный человек и воскликнул:

— Зачем ты посоветовал мне вчера совершить этот глупый поступок?! Было плохо. А стало еще хуже! Она вернула мне

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования №9»

Информационный лист для родителей

**«Мы готовимся
сдавать ОГЭ»**

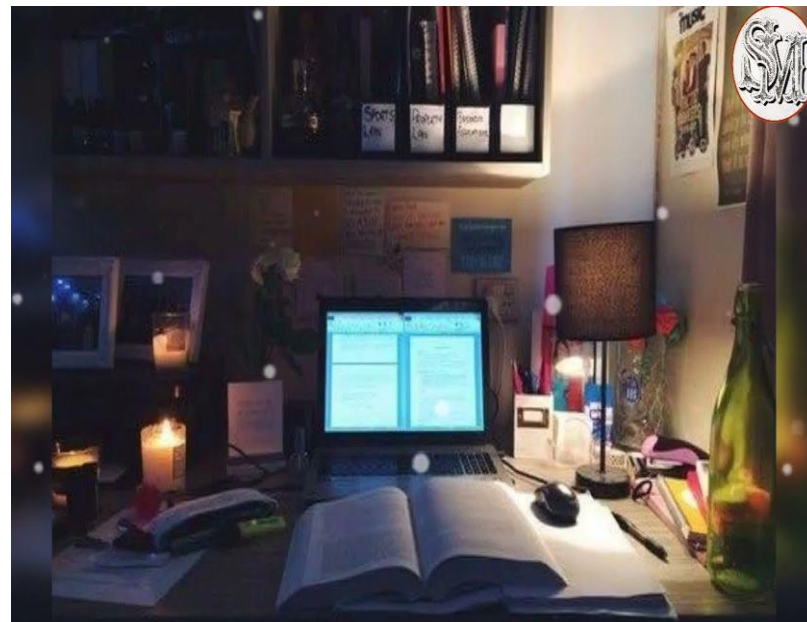


1. Организуйте место для занятий

1. Создайте комфортные условия для подготовки

- тихое и удобное место для занятий
- хорошее освещение
- минимальное количество отвлекающих факторов (телефон, телевизор, шум)
- все необходимые материалы под рукой (тетради, учебники, канцелярия, распечатки с заданиями)

Совет: лучше выделить постоянное место для занятий, чтобы мозг «настраивался» на учебу



2. Организуйте режим дня

2. Организуйте режим дня

- сон не менее **8–9 часов**
- перерывы каждые 40–50 минут
- лёгкая физическая активность и прогулки
- полноценное питание

Совет: составьте вместе с ребёнком расписание подготовки на неделю — это снижает тревогу и помогает видеть прогресс.

Режим дня



Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе— 8 часов;
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.



3. Поддерживайте психологически

3. Поддерживайте психологически

- поддерживайте уверенность ребёнка
- хвалите за старание
- спокойно обсуждайте трудности
- показывайте, что верите в его силы

Фразы поддержки:

- «Я верю в тебя»
- «Ты хорошо подготовился»
- «Мы справимся вместе»

Совет: дыхательные упражнения

и лёгкая растяжка помогают снять тревогу.

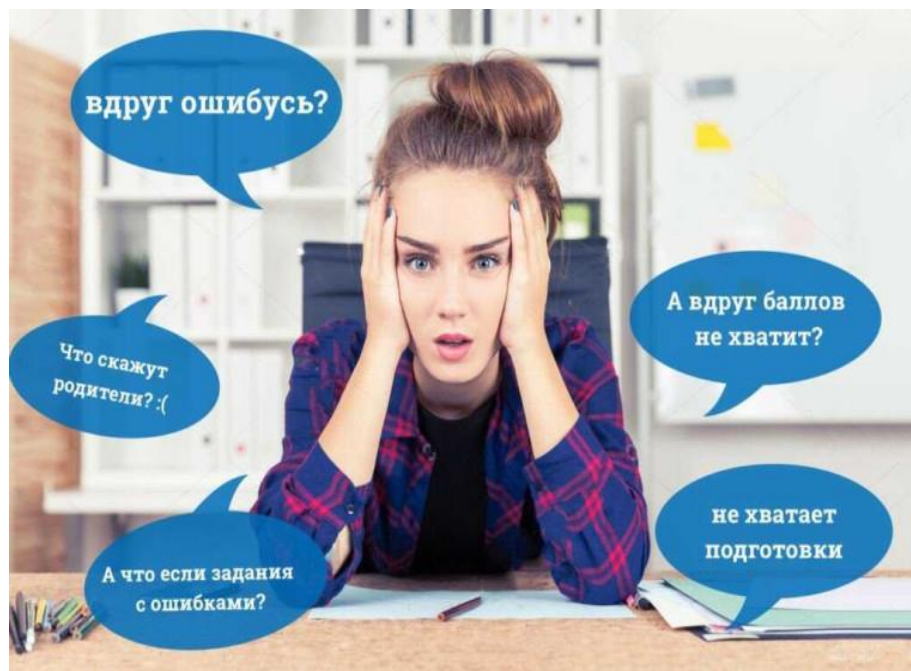
**Психологическая
подготовка к экзаменам.**



4. Чего не стоит делать

4. Чего не стоит делать

- сравнивать ребёнка с другими
- постоянно напоминать об экзаменах
- пугать плохими результатами
- создавать чрезмерное давление



5. Накануне экзамена

5. Накануне экзамена

- устроить спокойный вечер
- ограничить интенсивную подготовку
- помочь ребёнку расслабиться
- обеспечить полноценный сон

Полезно: составьте с ребёнком

чек-лист вещей на экзамен

(паспорт, ручка, вода, перекус, калькулятор, если разрешено).



6. В день экзамена

6. В день экзамена

- позаботьтесь, чтобы ребёнок выспался
- позавтракал полноценно
- пришёл заранее
- поддерживайте спокойствие

Важно проверить:

Внешний вид — аккуратная
одежда, причёска, комфортная обувь

Все документы — паспорт,
приглашение на экзамен

Необходимые предметы — черная гелевая
ручка, линейка, калькулятор (если разрешено),
вода, лёгкий перекус

Совет: повторите простые
правила — внимательно читать задания,
сначала лёгкие, следить за временем, оставить
время на проверку.



ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

Как успешно подготовиться к ОГЭ и ЕГЭ

Экзамены ОГЭ и ЕГЭ проверяют

знания, которые ты получал в школе.

Хорошая подготовка помогает

спокойно и уверенно пройти экзамен.



1. Начни подготовку заранее

1. Начни подготовку заранее

- занимайся понемногу, но регулярно
- разбивай материал на небольшие блоки
- решай тренировочные варианты и пробные задания
- проверяй свои ответы и разбирай ошибки

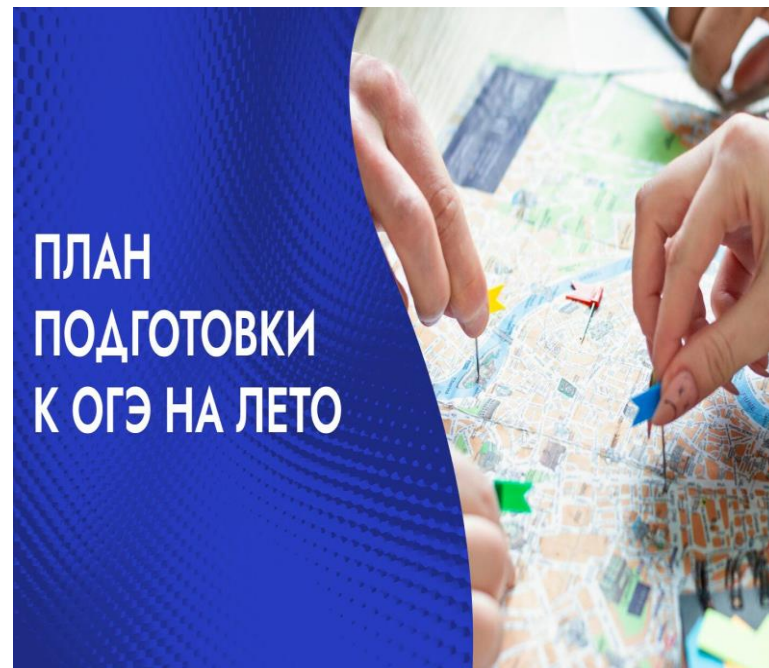


2. Планируй подготовку

2. Планируй подготовку

- 1–2 предмета в день
- занятия по 40–60 минут
- короткие перерывы 5–10 минут
- чередуй трудные и лёгкие темы

Совет: веди таблицу с прогрессом, это снижает стресс.



3. Работай над ошибками

3. Работай над ошибками

- разбирай каждую ошибку
- повторяй тему
- пробуй решить похожие задания

Совет: води дневник ошибок для повторения перед экзаменом.



4. Следи за состоянием

4. Следи за состоянием

- спи не менее 8 часов
- делай перерывы
- гуляй на свежем воздухе
- занимайся лёгкой физической активностью



Питание во время экзаменов

Правильно

- Питаться разнообразно
- Не реже 4 раз в день
- Пить воду
- Исключить кофеин

Неправильно

- Голодать
- Переесть
- Жевать во время подготовки
- Избыток сладкого



ВАЖНО! Не идите на экзамен голодным!
Здоровое питание поддерживает умственную деятельность!

5. В день экзамена

5. В день экзамена

Перед экзаменом:

- выспись и позавтракай
- приходи заранее
- проверь внешность (аккуратная одежда, прическа)
- возьми паспорт
- подготовь необходимые вещи: черная

гелевая ручка, линейка, калькулятор

(если разрешено), вода, бутерброд

Во время экзамена:

- внимательно читай задания
- сначала выполняй лёгкие
- следи за временем
- оставь 5–10 минут на проверку



6. Психологические приёмы

6. Психологические приёмы

- глубокое дыхание для успокоения
- мысленно повтори, что ты готов
- настройся на каждый блок заданий как на отдельную задачу

«Противострессовое дыхание»

- «Медленно выполняете глубокий вдох через нос. На пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте вдох как можно медленнее. Постарайтесь представить себе, что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы избавляетесь от напряжения»

Способы снятия нервно-психического напряжения во время экзамена

• **«Медиация на дыхание»**

«Сядьте удобно и сконцентрируйтесь на своем дыхании. Дыхание должно быть естественным и непринужденным. В течение двух-трех минут следить за дыханием и дышать при этом легко»

(Концентрация на процессе дыхания носит успокаивающий характер и отвлекает от негативных мыслей)

7. Помни главное

7. Помни главное

Экзамен — это **важный, но не единственный этап жизни.**

Твой успех зависит от:

- ✓ регулярной подготовки
- ✓ внимательности
- ✓ уверенности в себе

