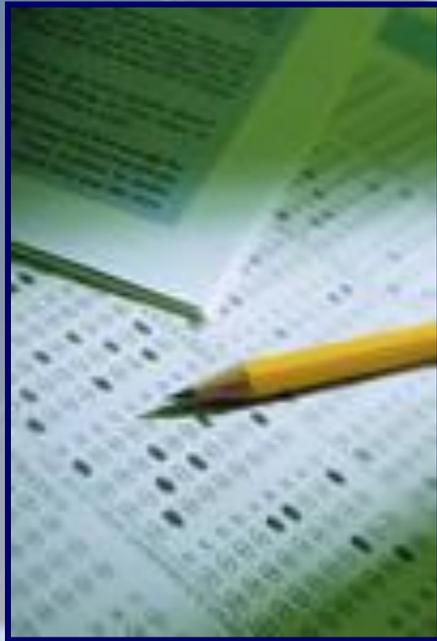


Как помочь школьникам при подготовке к ГИА



Экзамен переводится с латинского как **«испытание»**



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

Главное условие успешной сдачи ГИА

Разработка индивидуальной стратегии деятельности при подготовке и во время экзамена.

Под индивидуальной стратегией деятельности понимается совокупность приемов, способов и стратегий, которые в соответствии со своими личностными особенностями использует ученик, и которые позволяют ему добиться наилучших результатов на экзамене.



Разработка индивидуальной стратегии возможна лишь при условии психологической зрелости выпускника, так как от него требуется:

- осознание своих сильных и слабых сторон,
- опыт принятия решений,
- понимание своего стиля учебной деятельности,
- умение максимально использовать ресурсы собственной памяти,
- особенности мышления и работоспособности,
- уверенность в собственных силах
- установка на успех.

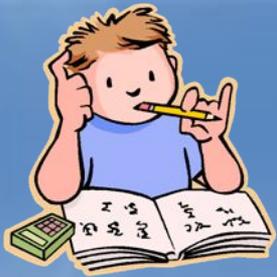
Большинство перечисленных качеств закладываются и формируются в семье, причем с самого раннего детства. Успешность сдачи экзамена намного зависит от того, насколько знакомы обучающиеся и их родители со специфической процедурой экзамена.



Роль родителей в подготовке девятиклассников к ГИА

- Конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов,
- Создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.
- Пожалуйста, не запугивайте, не страшайте постоянно своего ученика - вот не сдашь, не поступишь и т.д. - стресса ему и без того хватает.
- Лучше помогите, чем можно, - ободрите добрым словом, достаньте справочную литературу, организуйте режим дня.





Рекомендации родителям

- 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".



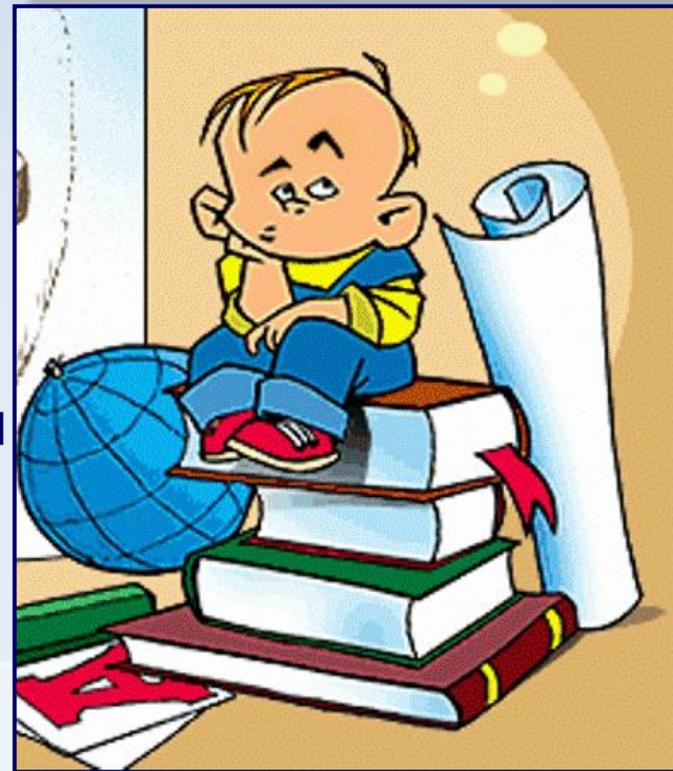
Рекомендации родителям

- 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.



Рекомендации родителям

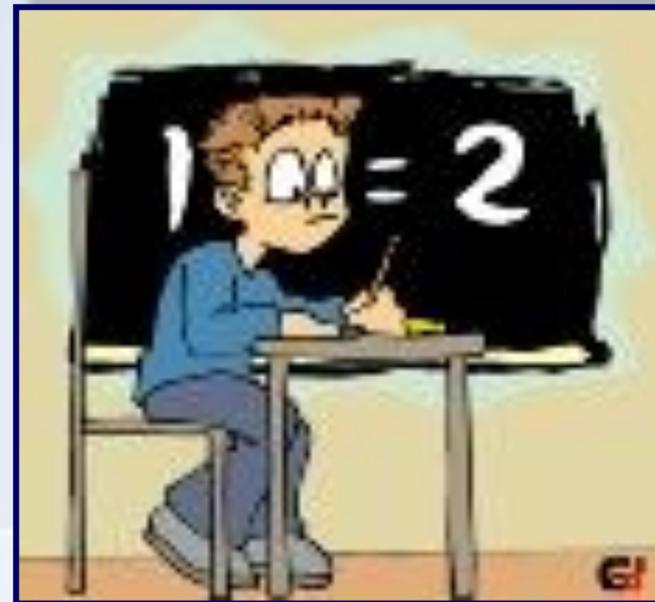
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.





Рекомендации родителям

- 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.





Рекомендации родителям



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.

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Совет мамам и папам

Если у вашего чада перед экзаменом пропал аппетит, не старайтесь насильно впихнуть в него огромную тарелку каши или калорийную жареную курицу.

"Стрессующий" организм (и желудок в частности) еду все равно не воспримет, и впоследствии это может аукнуться серьезными расстройствами пищеварения. Лучше кормить ученика понемногу - самыми любимыми блюдами, а также салатами, фруктами, поить сладким чаем с лимоном (кстати, сахар можно заменить в это время на более витаминную фруктозу).



