ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА?
СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Не сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок .
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Как вести себя во время единого государственного экзамена

Будьте внимательны!

В начале тестирования вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). От того, насколько вы внимательно запомните эти правила, зависит количество ответов, засчитанных как верные.

Соблюдайте правила поведения на экзамене!

Не выкрикивайте с места; если хочешь задать вопрос, подними руку. Ваши вопросы не должны касаться содержания заданий, вам ответят только на вопросы, связанные с правилами заполнения бланков ЕГЭ, с недостатками экзаменационного пакета.

Сосредоточьтесь!

После заполнения бланка регистрации, когда вы прояснили все непонятные для себя моменты, постарайтесь сосредоточиться на заданиях и забыть про окружающих.
Для вас должны существовать только тест и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Начните с лёгкого!

Начните отвечать на те вопросы, в знании ответов на которые вы не сомневаетесь.

Тогда вы успокоитесь, голова начнет работать более ясно и четко, вы освободитесь от нервозности и сможете всю свою энергию направить на более трудные вопросы.

Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам?

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок; обратите внимание на питание ребенка.

ЕГЭ:
Нормативно-распорядительные документы

- Приказ Министерства просвещения №953/2116 от 18.12.2023 «Об утверждении единого расписания и продолжительности проведения единого государственного экзамена по каждому учебному предмету, требований к использованию средств обучения и воспитания при его проведении в 2024 году»

- Приказ Министерства просвещения №233/552 от 04.04.2023 «Об утверждении Порядка проведения государственной итоговой аттестации по образовательным программам среднего общего образования»

- Приказ Министерства просвещения №730 от 29.09.2023 «Об утверждении Порядка и условий выдачи медалей «За особые успехи в учении» I и II степеней»

Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в напряженной обстановке.

На экзамене необходимо владеть своими эмоциями!

Завтра первый твой экзамен,
За "отлично" зацепись.
Будь и дальше самым лучшим
По дороге в эту жизнь.
Предстоит еще так много-
Ко всему готовым будь.
Счастья мы тебе желаем
И удачи. В добрый путь!

- Администрация МБОУ СОШ №3 телефон +7(861) 647-13-57.
- Краевая «горячая линия» +7(918) 189-99-02 с 09.00 до 18.00 часов (понедельник –пятница) с 08.00 до 21.00 часов в дни проведения ИС, ГИА-11
- Каневской район +7(918) 328-98-49 с 08.00 до 17.00 часов (понедельник – пятница)

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 3
имени Ф. Я. Бурсака
муниципального образования Каневской район

Подготовка к государственной итоговой аттестации. ГИА-11
Как противостоять стрессу?

2023-2024 учебный год
педагог-психолог МБОУ СОШ № 3
Сафаргалиева Е.Н.