

Советы родителям по подготовке обучающихся к государственной итоговой аттестации.

Уважаемые родители! Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую Вы сами переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы экзамена. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, говорите ему о том, что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения экзамена и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и «от плюшек не толстеют!».

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность...

Советы ВЫПУСКНИКАМ по подготовке к ГИА

1. Составьте план занятий. Максимально используйте утренние или вечерние часы.
2. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, какие именно разделы и темы.
3. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв
4. Выполняйте как можно больше различных тестов. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий. Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на 1 задание в части А в среднем должно уходить не более 2-х минут).
5. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
6. Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.
7. Накануне экзамена не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, выспитесь как можно лучше.
8. В пункт сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования.
9. Будьте внимательны!!! В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию. От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!
10. Во время тестирования внимательно прочитайте вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
11. Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого!
12. Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми Вы обязательно справитесь.
13. Думайте только о текущем задании! Когда Вы делаете новое задание, забудьте все, что было в предыдущем. Помните, задания в тестах не связаны друг с другом.
14. При выполнении задания не следует искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи.
15. Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть заметить явные ошибки. Если не уверены в выборе ответа, доверьтесь интуиции!