

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА К ОГЭ В 9 КЛАССЕ



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.



Режим дня

Рекомендуем сутки разделить на три части



Подготовка к
экзаменам в школе и
дома-8 часов



Спорт, прогулки на
свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.



Родители должны:

1. Знать, кем хочет быть ребенок
2. Обсуждать выбор детей
3. Доверять ребенку в его выборе
4. Знать заказ общества на рынке труда

Помните, что
юристов и
экономистов
переизбыток

Нужны: инженеры,
мастера производства,
специалисты из сферы
производства



Советы психолога ученикам

Памятка «Организуй самого себя»

- Точно определяйте цель своей деятельности.
- Сосредоточьте свои усилия на главном.
- Придумайте себе стимулы.
- Научитесь говорить себе «нет».
- Используйте время полностью.
- Приступайте к делу сразу же.
- Следите за тем, на что вы тратите свободное время.
- Старайтесь разнообразить занятия.
- Воспитывайте в себе уважение к своему времени.
- Учитесь слушать.
- Приобретите привычку к записной книжке, дневнику.
- Дали слово - держите; дали обязательство - выполните.



Советы психолога родителям

- ❑ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
- ❑ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- ❑ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ❑ Наблюдайте за самочувствием ребенка.
- ❑ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок.
- ❑ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ❑ Обратите внимание на питание ребенка.
- ❑ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ❑ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ❑ И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

