



Родительский комитет

Помощь психолога для родителей
в период подготовки к ЕГЭ и ОГЭ

Педагог-психолог Вязовец Н.В.
Педагог-психолог Хрусталева В.В.

Основные функции родителей в период подготовки и сдачи выпускных экзаменов – это :

- * сохранить здоровье их ребенка;
- * снизить риски стресса у старшеклассника;
- * обеспечить дома комфортные условия для подготовки к выпускным экзаменам;
- * оказать поддержку в выборе профессии с учетом любых результатов экзаменов.

Конкретизировать задачи

1. Определить набор экзаменов по выбору.
2. Познакомиться с общим форматом ЕГЭ и КИМами по каждому предмету.
3. Конкретизировать критерий успешной сдачи (сколько баллов надо набрать, сколько и каких заданий выполнить) по каждому предмету.
4. Соотнести исходный уровень подготовки и уровень притязаний.
5. Выделить собственные дефициты: пробелы в подготовке, неумение работать с бланками, иные проблемы

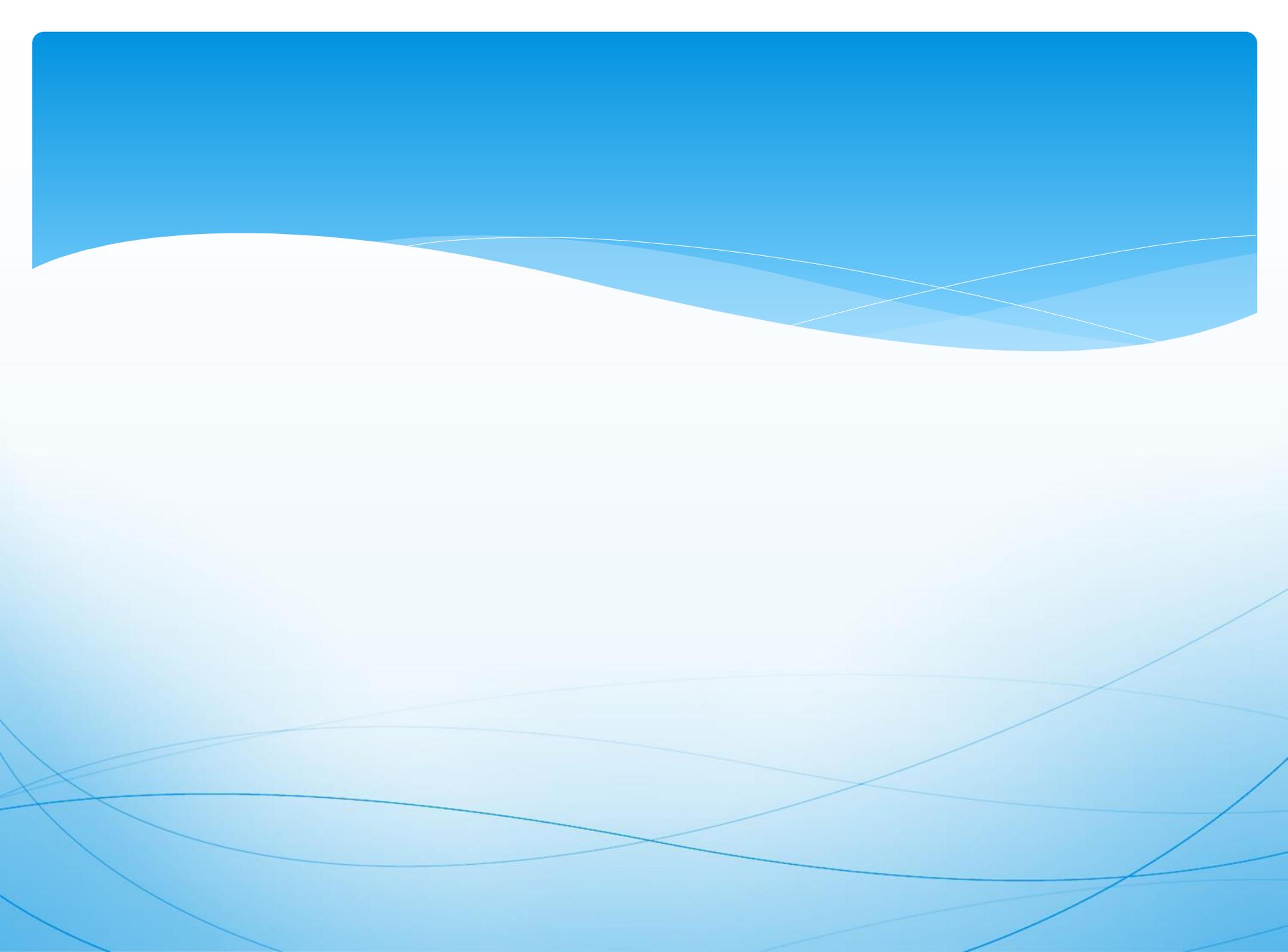
Освоение технологии ЕГЭ

1. Отработка навыков работы по предлагаемой тестовой технологии:
 - общеучебных навыков, навыков выполнения заданий разного типа, в том числе - с выбором ответа;
 - навыков распределения времени;
 - навыков оформления решения, записи ответов в бланк, исправления ответа;
 - умения предварительно оценить результат (в первичных баллах).
2. Восполнение пробелов в подготовке.
3. Самоконтроль и самодиагностика.
4. Правила поведения на экзамене.

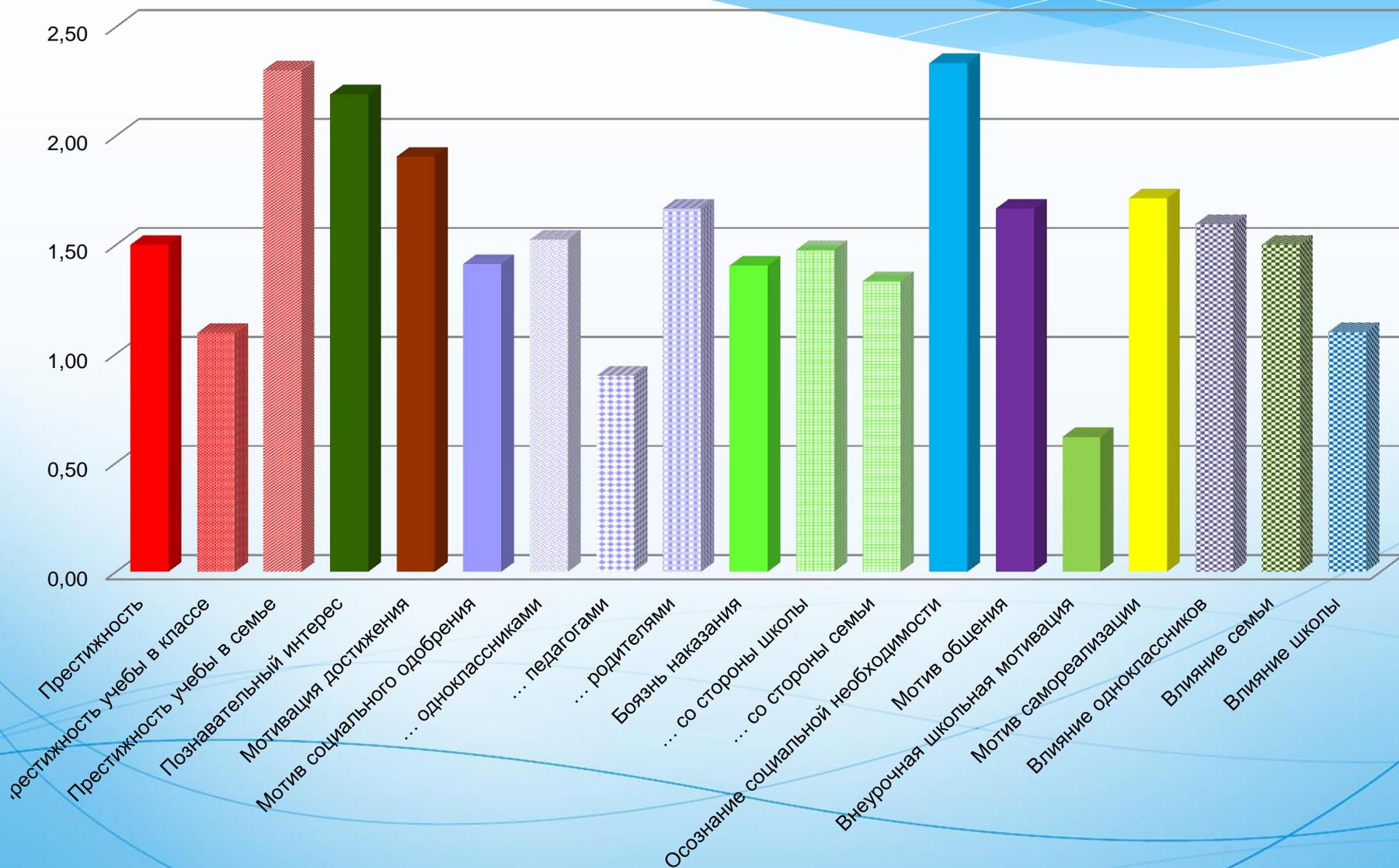
- **Конкретизировать программу действий по каждому предмету (перечень действий с указанием сроков, ресурсов, ответственности, ожидаемого результата, отметки о выполнении)**

Образец плана

№п/п	Пункт плана	Сроки выполнения	Нужные материалы	Нужна помощь
Ознакомление с условиями ЕГЭ				
1	Типы заданий	ноябрь на уроке	демоверсии КИМов	электронный адрес ФИПИ



Шкалы учебной мотивации учащихся лицея. 2017г.



Совместная деятельность учителя и участника ЕГЭ

- * Подготовка к ЕГЭ на уроках.
- * Участие в выполнении окружных диагностических работ.
- * Участие в выполнении работ в системе СтатГрад.
- * Анализ результатов выполнения работ и удовлетворённости результатами.
- * Планирование работы по повышению результатов подготовки к ЕГЭ.

Информационная поддержка участника ЕГЭ

- ❖ www.educom.ru – сайт Департамента образования г.Москвы
- ❖ www.fipi.ru – сайт Федерального института педагогических измерений – здесь указана рекомендуемая литература по отдельным предметам

Советы родителям

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

* 6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

Советы родителям

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

12. Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Уважаемые родители,

провожая сына или дочь на экзамен,

проверьте, пожалуйста, наличие у них

необходимых документов.

В период проведения экзамена запрещается

иметь мобильные телефоны.

**ЖЕЛАЕМ
УСПЕХА!**