

Подготовка к ОГЭ – школьникам

Сформулируйте свою цель.

Чтобы набрать минимальный балл, в соответствии с рекомендациями ФИПИ достаточно решить не менее восьми задач части 1, в том числе хотя бы две геометрические задачи.



Выстройте стратегию подготовки к экзамену.

- Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.
- Нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на последний день. Его лучше оставить для повторений и выученного систематизации материала.
- Старайся соблюдать режим дня. Чтобы не страдать от бессонницы, нужно ложиться и вставать в одно и то же время. Спать нужно не меньше 7,5-8 часов, если очень устаешь можно поспать 1-1,5 днем.
- Чтобы мозг получал достаточное количество необходимых для нормальной работы микроэлементов, нужно полноценное питание. Не стоит пить слишком много кофе, чая и газированных напитков, так как это приводит к перевозбуждению нервной системы и ухудшает качество мыслительной деятельности.

Определите график подготовки к экзамену.

- При подготовке к экзамену учитывай свои природные биоритмы. Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше.
- Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.
- Чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе. Готовясь

к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Не стесняйтесь и не ленитесь пользоваться справочными материалами, которые приложены к варианту. Хорошим подспорьем при подготовке к экзамену для Вас может стать платформа «Гиперматика».

Подготовка к ОГЭ – родителям

- Известно, что недостаток информации повышает тревогу. Расширение знаний родителей о сущности и процедуре Основного государственного экзамена, знакомство с конкретными заданиями позволяет снизить их тревогу.
- Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. Ребенку в этой ситуации как никогда нужна поддержка взрослых и прежде всего родителей.
- Важно настроить вашего ребенка на **понимание важности** и значимости результатов ОГЭ для его будущего, показать ему возможные перспективы успешной и неуспешной сдачи экзамена.
- Помните, что ОГЭ – это не одномоментная акция, а **длительный процесс**, который ребенок должен выдержать, и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.
- Помогите Вашему ребенку в **рациональном распределении** предметной подготовки по темам, помогите распределить темы по дням.
- Необходимо осуществлять **гибкий контроль** за подготовкой ребенка, предлагать ему свою помощь в поиске информации, выслушивать выученный материал, но не быть излишне навязчивым.
- Если у Вашего ребенка есть проблемы с самоорганизацией, помогите ему с **организацией режима труда и отдыха**, учите его конструктивно использовать время. Для этого можно составить режим дня или режим занятий, который можно вывесить возле учебного места школьника.
- При подготовке к экзамену мозг ребенка **перегружен информацией**, поэтому постарайтесь ограничить поступление дополнительной информации, ограничьте просмотр телевизора, работу с компьютером.
- Старайтесь оставаться в **спокойной и взвешенной позиции** взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь. Разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном.

