



Притча «Падай и поднимайся»

Один ученик спросил своего наставника: Учитель, что бы ты сказал, если бы узнал о моем падении? Вставай!

А на следующий раз?

Снова вставай!

И сколько это может продолжаться — все падать и подниматься?

Падай и поднимайся, покада жив!

Ведь те, кто упал и не поднялся, мертвы.

МБОУ СОШ №14 им. Г.К. Жукова

с. Кривенковское

МО Туапсинский район

2023

Рекомендации для родителей в помощь детям во время сдачи ЕГЭ



Долговременное сбалансированное питание является основой для поддержания здоровья и энергии. Рекомендуется употреблять продукты, богатые белком, витаминами и минералами. Важно соблюдать режим питания и избегать переедания. Также рекомендуется употреблять достаточное количество воды.

Уважаемые родители, вы самый родной и близкий человек своему ребенку, ваши слова и действия являются очень важными и значимыми для него!

Нередко нервозность нагнетают родители выпускников своими рассуждениями о ненужности и нецелесообразности ЕГЭ. Раз уж Единый государственный экзамен неизбежен, постарайтесь не накручивать ребёнка и не нагнетайте ситуацию.

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание».

Помощь взрослых очень важна для учащегося, поскольку ему, кроме всего прочего необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи экзаменов.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку – умение не сдаваться в трудной ситуации, а провалившись – вдохнуть полной грудью и идти дальше.

- Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок.
- В выходной день, когда вы никуда не торопитесь, устройте ребенку репетицию письменного экзамена. Договоритесь, что у него будет 3 или 4 часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, дайте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники.
- Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить ошибки и обсудить, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, возникших в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неуютно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы одиннадцатиклассник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».