

Под психологической готовностью к итоговой аттестации подразумевается определенный эмоциональный «настрой», внутренняя психологическая настроенность на определенное поведение, ориентированность на целесообразные действия, актуализация и приспособление возможностей личности для успешных действий в ситуации сдачи экзамена. Педагогическая готовность – это наличие знаний, умений и навыков по предмету. Личностная готовность – это опыт, особенности личности, необходимые для прохождения процедуры итоговой аттестации.

В МБОУ «СОШ №5» психологическая готовность обучающихся к ГИА и ЕГЭ организуется на уровне всех субъектов образовательного процесса: учащихся 9- 11 классов, учителей-предметников, классных руководителей, родителей.

## **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**

Не сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок .
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



*Для обеспечения объективного оценивания участникам ЕГЭ предоставляется право подать в письменной форме апелляцию:*

- о нарушении установленного порядка проведения ЕГЭ по общеобразовательному предмету;
- о несогласии с выставленными баллами.

Правила подачи апелляции о несогласии с результатами ЕГЭ

Апелляция о несогласии с результатами ЕГЭ подается в течение 2-х рабочих дней после официального объявления результатов экзамена и ознакомления с ними участника ЕГЭ.

Выпускники текущего года могут подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами в образовательное учреждение, в котором они были допущены в установленном порядке к государственной (итоговой) аттестации, иные участники ЕГЭ – в ППЭ.

### **Внимание!**

По результатам рассмотрения апелляции количество выставленных баллов может быть изменено как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

За сам факт подачи апелляции количество баллов не может быть уменьшено.

### Особенности подготовки к ЕГЭ:

- *Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в заданиях ЕГЭ включён программный материал не только 10-11 классов, но и курса основной школы.*
- *Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.*

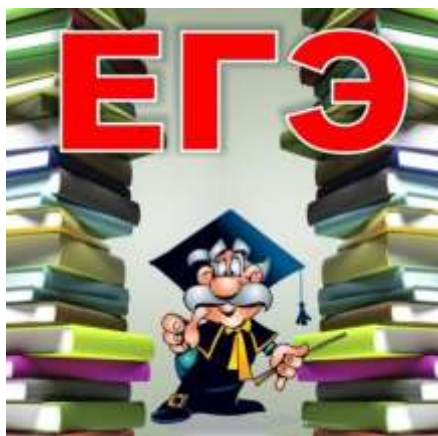
### ❓ Почему выпускники так волнуются?

- Сомнения в полноте и прочности знаний.
- Стресс в незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

### Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

### Удачи Вашим детям!



**Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.**

На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

*«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».*

*Вольтер*



*Завтра первый твой экзамен,  
За "отлично" зацепись.  
Будь и дальше самым лучшим  
По дороге в эту жизнь.  
Предстоит еще так много-  
Ко всему готовым будь.  
Счастья мы тебе желаем  
И удачи. В добрый путь!*

**МБОУ «СОШ №5»**

**Подготовка к единому  
государственному  
экзамену.  
Как противостоять  
стрессу?  
(памятка для родителей)**



**2018**