**27.12.2022г.в МБОУ СОШ №42 прошло родительское собрание «Подготовка учащихся 9 классов к ОГЭ»**

К родителям обратились Дзагурова Ф.О., директор школы, Бзыкова И.Т., заместитель директора по УВР, Цомаева А.А., школьный педагог-психолог.

**Успешность сдачи экзамена** во многом зависит от того, насколько знакомы вы и ребята с процедурой проведения экзамена и порогом прохождения итоговой аттестации. Низкая осведомленность родителей о процедуре проведения экзамена повышает тревогу и ограничивает возможность оказания поддержки ребенку. Таким образом, роль родителей в подготовке девятиклассников к ОГЭ включает в себя не только **конкретные действия по поддержке ребенка в период экзаменов, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности.**

Многие испытывают **страх** перед экзаменами. **Главная причина такого страха** заключается в том, что нервная **система подростка не в состоянии справиться с требованиями, которые создает ситуация повышенной ответствен­ности на экзаменах.** Обычно это бывает из-за чрезмерно больших, нерационально распределенных нагрузок, неумения продук­тивно работать в режиме повышенных требований и др. Нередко страх вызывается понимани­ем учащимися своей беспомощности (из-за не­достаточности знаний и подготовки, проведения экзамена в «чужой» школе среди учащихся разных учебных заведений и др.) перед надвигающейся неприятностью (низкая оценка на экзамене).

**Отличие ОГЭ от традиционного экзамена состоит в том, что выпускнику не предлагается определенный перечень тем и вопросов, а требуется знание всего учебного материала.** Такая ситуация часто вызывает излишнее волнение у подростков, так как им кажется, что объем материала очень большой, они не успеют все выучить к экзамену. Для того чтобы задача стала более реальной, необходима помощь в распределении материала, определении ежедневной нагрузки. **Составление плана помогает справиться с тревогой: появляется ощущение того, что повторить или выучить необходимый материал реально, времени для этого достаточно.** Часто девятиклассники не могут сами этого сделать, и **помощь родителей будет как нельзя кстати**.

Многие нарушения организации режима са­мостоятельных учебных занятий и времени отдыха в этот период связаны с отсутствием у школьников знаний и навыков в планировании своей деятельности. Нередко учащиеся, предо­ставленные самим себе, непродуктивно работа­ют днем, а потом занимаются до позднего вечера, нерегулярно питаются, мало отдыхают. Все это отрицательно сказывается на их здоровье и качестве подготовки к экзаменам.

Родителям важно постараться **поддержать психическое и эмоциональное здоровье своего ребенка**. **Вселить в него уверенность в успехе, обсуждать все трудности, которые возникают в процессе подготовки к экзаменам и их сдачи.**

Необходимо контролировать четкое соблюдение школьником **распорядка дня**. Сон должен составлять не менее **8 часов в сутки**. Ложиться спать выпускник должен примерно в одно и то же время, желательно не позднее **22.00.**

Важно поддерживать **режим питания** школьника. Он должен быть правильным: утром – молочные каши и бутерброд с чаем, в обед – первое и второе, на ужин – соки. В рационе должны присутствовать продукты повышенной биологической ценности – кисломолочные продукты, рыба, мясо, фрукты и овощи**. Необходима и витаминная поддержка организма**.

Старайтесь контролировать режим труда и отдыха. Одним из главных условий поддержания высокой работоспособности в течение длитель­ного времени является смена видов деятельно­сти (с умственной деятельности на деятельность, связанную с физическими нагрузками). В процессе занятий необходимы кратков­ременные перерывы для отдыха — примерно че­рез каждые **40-45 минут**. Перерывы не должны **превышать 10-15 минут**, иначе может снизить­ся настрой на занятия, приобретенный во вре­мя работы.