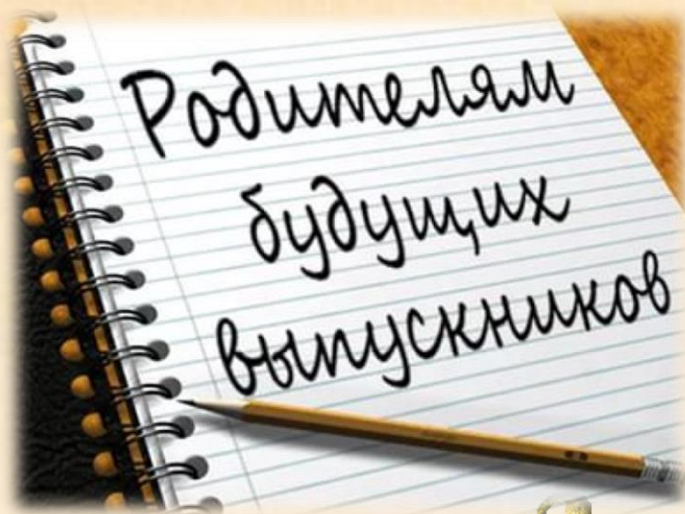


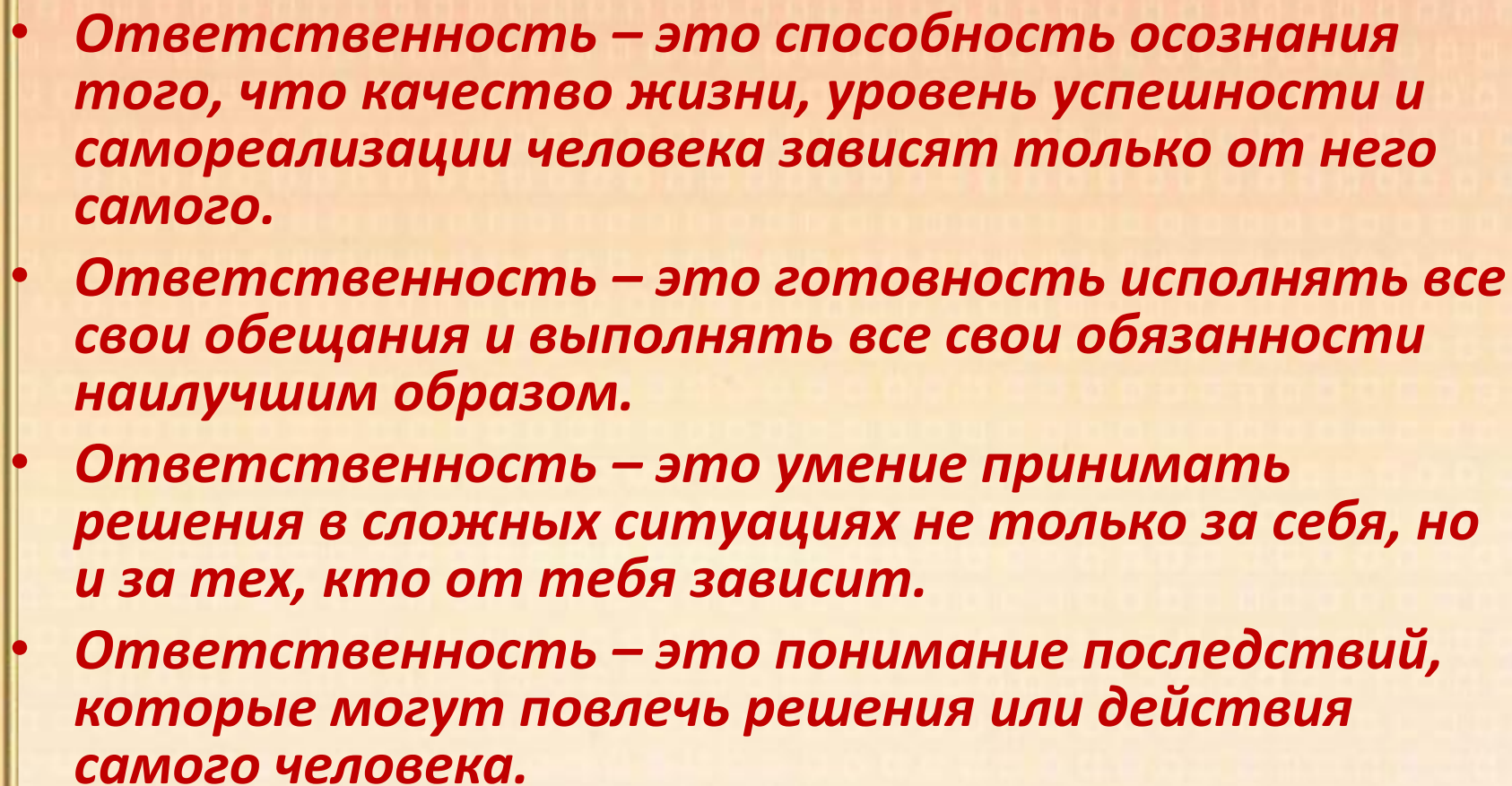
**«Ответственность, самооценка и
самоконтроль в подготовке к ОГЭ»**





**«Готовность принять на себя
ответственность за свою
собственную жизнь является
источником, из которого рождается
самоуважение».**

Джоан Дидион

- 
- **Ответственность – это способность осознания того, что качество жизни, уровень успешности и самореализации человека зависят только от него самого.**
 - **Ответственность – это готовность исполнять все свои обещания и выполнять все свои обязанности наилучшим образом.**
 - **Ответственность – это умение принимать решения в сложных ситуациях не только за себя, но и за тех, кто от тебя зависит.**
 - **Ответственность – это понимание последствий, которые могут повлечь решения или действия самого человека.**

- **Самооценка — это представление человека о важности своей личности, деятельности среди других людей и оценивание себя и собственных качеств и чувств, достоинств и недостатков, выражение их открыто или даже закрыто.**



• Самоконтроль — это умение подчинять разуму собственные эмоции, которое является осознанием собственного несовершенства, а также стремлением действовать, как будто человек совершенен.

• Самоконтроль — это проявление силы характера, которое помогает подавлять излишние эмоции, изживать комплексы и контролировать чувства.



3 шага к успешной сдаче экзаменов

- **Шаг 1. Готовиться надо начинать заранее. Чем раньше начать подготовку, тем больше шансов успеть все повторить и, что самое главное, запомнить. Важно не оставлять все на последний месяц или неделю, руководствуясь мыслью "еще есть время, начну повторять завтра".**



- **Шаг 2. Составить план подготовки. План поможет распределить занятия, определить, по сколько часов в неделю лучше повторять. Кроме того, к плану можно добавить список всего, что нужно повторить, и отмечать каждую повторенную тему или параграф. Это может стать дополнительной мотивацией.**



- **Шаг 3. За несколько дней перед экзаменом интенсивные занятия лучше прекратить, чтобы дать мозгу время "переварить информацию". Можно повторить основные формулы, определения, тезисы, но не стоит пытаться выучить не понятую ранее тему - материал попросту не успеет "зафиксироваться" в сознании.**



Лестница успеха





Роль родителей

- Владение информацией о процессе проведения экзамена
- Понимание и поддержка, любовь и вера в силы ребёнка.
- *Откажитесь от упреков, негативных оценок, доверяйте ребенку (доверять – это значит верить в его силы, в то, что он обязательно справится).*
- *Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.*
- Организуйте режим в период подготовки .
- *Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.*
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования .



Роль родителей

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, самооценку, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий .
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, шоколад и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Желаем успехов!



Интернет-источники

- https://plitkavpodolske.ru/files/www.plitkapodolsk.ru .05jpg_0.jpg
- <http://www.playcast.ru/uploads/2015/10/20/15534579.png>
- [https://openclipart.org/image/2400px/svg_to_png/279817/question mark cartoony with eyes monsterbrain.png](https://openclipart.org/image/2400px/svg_to_png/279817/question_mark_cartoony_with_eyes_monsterbrain.png)
- <http://www.xapaktep.net/home.php>
- <https://img.7ya.ru/pub/img/22079/42.jpg>
- <https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/770122/0ec34c62-ffc1-4cad-aeb5-04598d105316/s1200?webp=false>
- <https://yt3.ggpht.com/a-/AN66SAyyStNKpiHk5x9IbNg0gxm9vaYlwl8vs1teFQ=s900-mo-c-c0xffffffff-rj-k-no>
- http://school25tula.ru/media/k2/items/cache/92ff0b25e5cff138aef8b781ca9ee984_XL.jpg
- http://uralan.info/media/k2/items/cache/7fa78c00c2a251aa68f6de0da82d1198_XL.jpg