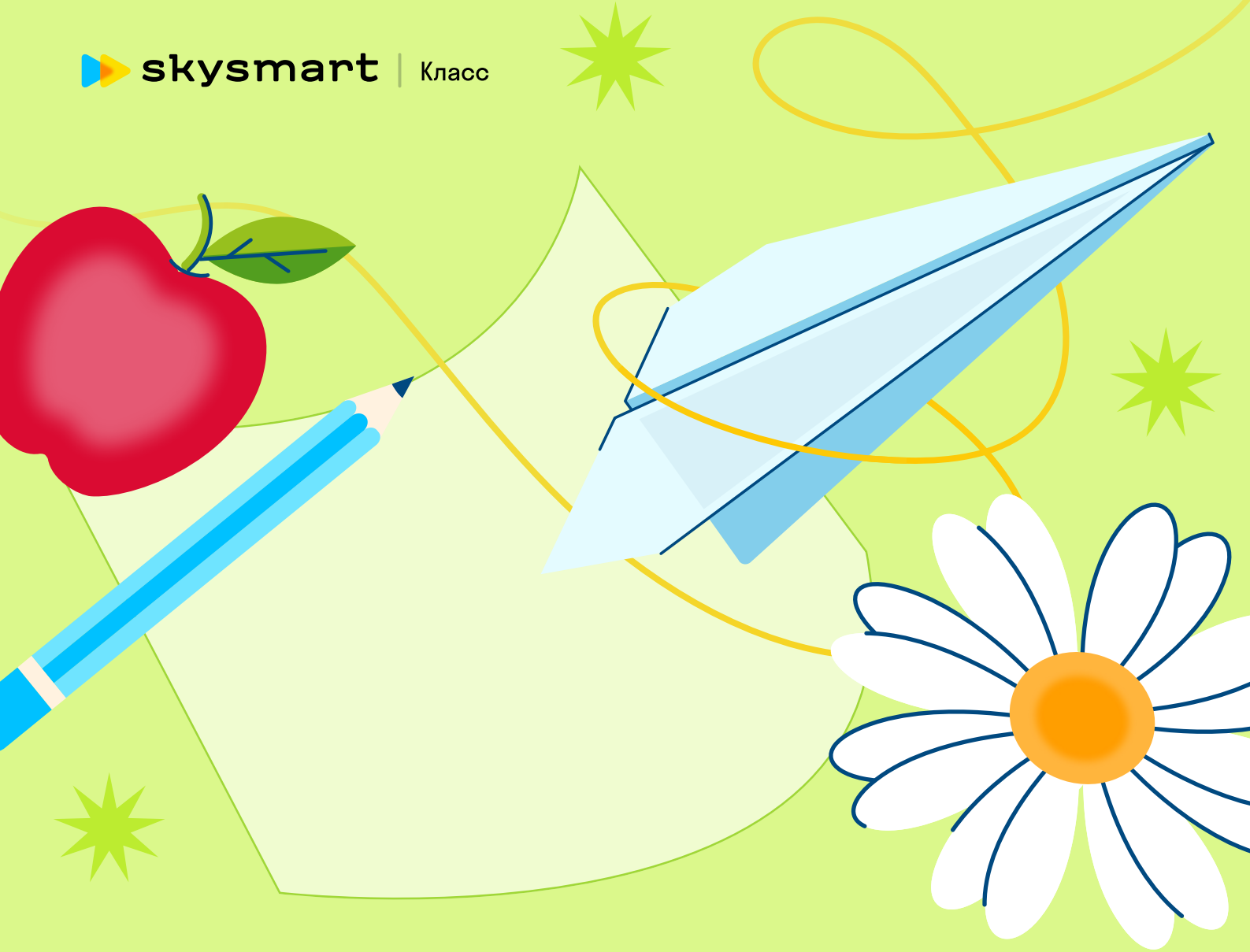
skysmart | Класс



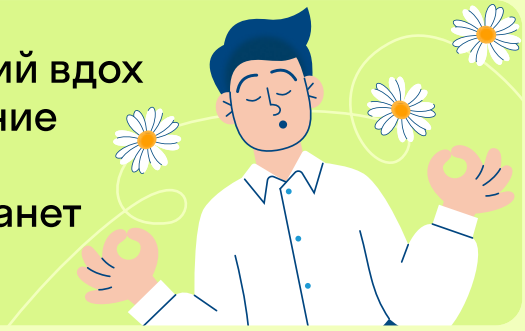
Один день до ЕГЭ: как учителю помочь ученикам

Ещё несколько экзаменов, и выпускники отправятся на заслуженный отдых. А пока — будьте рядом и направляйте их мотивацию в нужное русло. Вот действия, которые помогут подбодрить ребят и подготовить их ко дню X

За пару дней до ЕГЭ 📕

- Попрактикуйте тесты — предложите ученикам пробные варианты ЕГЭ и задания на проблемные темы в Skysmart Классе
- Повторите структуру заданий, чтобы не тратить на это время на экзамене
- Поговорите о самоконтроле и способах сохранить холодный рассудок во время ЕГЭ
- Научите класс делать дыхательную гимнастику — это поможет им оставаться спокойными в особенно трудные моменты:
  1. Делайте глубокий вдох в течение 5 секунд
  2. Задержите дыхание на 3 секунды
  3. Выдохните через рот
  4. Повторяйте, пока не станет лучше

Всё просто — нужно сделать глубокий вдох в течение 5 секунд, задержать дыхание на 3 секунды и выдохнуть через рот. Повторить несколько раз, пока не станет лучше.



- Попросите учеников погулять перед сном, помедитировать, послушать любимую музыку и лечь пораньше
- Улыбайтесь, когда общаетесь с классом, будьте доброжелательны. Скажите, что верите в учеников и поддержите их при любых баллах

За несколько минут до ЕГЭ

- Напомните, что все задания нужно читать несколько раз — медленно и скрупулёзно. Пускай без стеснений прямо в бланке подчёркивают формулировку вопроса и сверяются с ней

Да, понимаем, что ученикам уже дурно от этого совета. Однако самая распространённая ошибка — не дочитать вопрос до конца, предположить ответ по его первым словам и внести в бланк заведомо ошибочное решение.

- Скажите ученикам, чтобы не останавливались на заданиях, которые не получается решить: лучше выписать на черновике их номера и вернуться к ним в конце

- Дайте ненаучный совет: если экзамен подходит к концу, а нерешённые вопросы остались, есть смысл положиться на интуицию и указать наиболее вероятный вариант

А как быть родителям?

Есть несколько способов окружить ребёнка заботой накануне экзамена:

- Не допускайте перегрузок — следите, чтобы во время многочасовой подготовки были перерывы на отдых, еду и развлечения

30 минут занятий — 5 минут отдыха
Час занятий — 10 минут отдыха
Два часа занятий — полчаса отдыха

Горячий чай с вкусняшками, непринуждённая беседа и скроллинг соцсетей обязательны для эмоциональной разгрузки

- Решите вместе несколько пробных вариантов ЕГЭ и пройдитесь по заданиям на проблемные темы — всё это есть в Skysmart Классе
- Обеспечьте выпускнику полноценный отдых накануне экзамена — лягте спать пораньше всей семьёй
- Снизьте градус тревожности: напомните, что всё получится. Даже если балл мечты не будет получен, вы не перестанете любить своего ребёнка и верить в него