



Памятка родителям по подготовке к сдаче ОГЭ, ЕГЭ

Не секрет, что успешность сдачи экзаменов во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзамену, попробуйте выполнить несколько советов



Чем Вы, родители, можете помочь своему ребенку в период подготовки к ОГЭ, ЕГЭ

Собрать информацию

Оказывать поддержку

Участие в подготовке

Режим дня

Короткие перерывы

Отдых

Экзамен

Советы родителям:

- ▶ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- ▶ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- ▶ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ▶ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- ▶ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- ▶ Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- ▶ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- ▶ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- ▶ Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.