

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл ;

пропустить вопрос, если ребенок не знает ответа или не уверен, и отметить его, чтобы потом к нему вернуться;

положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант, если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос.

**МБОУ СОШ имени
М.И.Калинина**

Удачи Вам!



г. Бугуруслан

Ул. Чапаевская, 42

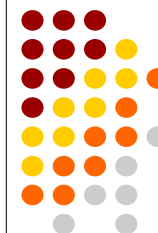
2-69-09

2-69-11

**Психологическая
подготовка к
ЕГЭ и ГИА.
Советы родителям**



Тел.: 2-69-09



Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:

- *Внушайте* ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- *Обеспечьте* дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Подбадривайте* детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- *Помогите* детям распределить темп подготовки по дням.
- *Во время* тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- *Не повышайте* тревожность ребенка накануне экзамена.
- *Контролируйте* режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага 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

Помните!

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.