



**Рекомендации  
родителям в период  
подготовки и сдачи  
учащимися ЕГЭ и ГИА**




◆ **забудьте о прошлых  
неудачах;**



◆ помогите ребенку  
обрести уверенность в  
том, что он справится с  
поставленной задачей;

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located at the bottom right of the slide.


◆ **мысленно  
возвращайтесь к его  
прошлым успехам, не  
вспоминайте  
допущенные ошибки.**

A stylized, layered silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.


**1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.**




**2. Составьте расписание  
рабочего времени  
своего ребёнка на  
период экзаменов.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

**3. Учтите в расписании  
15-20 минутные  
перерывы после часа  
работы.**


A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

**4. Соблюдайте режим  
питания в это  
ответственное время,  
не забывайте, что  
мозгу нужна  
витаминовая помощь.**


A stylized, layered silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located at the bottom right of the slide.




**5. Исключите  
повышенный тон,  
нервозность в общении  
со своим ребёнком.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

**6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.


**7. Учтите, что в период  
подготовки к  
экзаменам нельзя  
сидеть взаперти,  
необходимо  
ежедневные прогулки  
на свежем воздухе.**




**8. Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.**




## 9. В день сдачи экзаменов не забудьте:

- вовремя его разбудить;
  - приготовить одежду для этого торжественного случая;
  - положить необходимые учебные принадлежности;
  - пожелать ему удачи и успехов.
- 


**Помогите  
отрегулировать режим  
дня, режим сна, режим  
питания**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.

**Чтобы снять тревожность  
ребенка перед экзаменом,  
не увлекайтесь  
успокоительными  
лекарственными средствами**


A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, extending from the right edge towards the center.

**1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.**


A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.




**2. Не повышайте  
тревожность ребенка  
накануне экзаменов - это  
может отрицательно  
сказаться на результате  
тестирования.**

A stylized, layered silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.


**3. Подбадривайте ребенка,  
хвалите его за то, что он  
делает хорошо.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.


**4. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.


**5. Наблюдайте за  
самочувствием ребенка,  
никто, кроме Вас, не сможет  
вовремя заметить и  
предотвратить ухудшение  
состояние ребенка,  
связанное с  
переутомлением.**




**6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с ОТДЫХОМ.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.


**7. Обеспечьте дома  
удобное место для  
занятий, проследите,  
чтобы никто из  
домашних не мешал.**

A stylized, layered mountain range graphic in shades of teal and blue, positioned at the bottom right of the slide.

**8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.**




**9. Накануне экзамена  
обеспечьте ребенку  
полноценный отдых, он  
должен отдохнуть и как  
следует выспаться.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal and blue, located in the bottom right corner of the slide.



**10. Посоветуйте ребенку во время экзамена обратить внимание на следующее:**


**а. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located at the bottom right of the slide.


**6. Внимательно прочитайте  
вопрос до конца и понять  
его смысл**




**в. Если не знаешь ответа  
на вопрос или не уверен,  
пропусти его и отметь,  
чтобы потом к нему  
вернуться;**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

**г. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.**

A stylized silhouette of a mountain range in shades of teal, located in the bottom right corner of the slide.

**И помните:  
самое главное - это снизить  
напряжение и тревожность  
ребенка  
и обеспечить подходящие  
условия для занятий.**



**Спасибо за внимание**

