

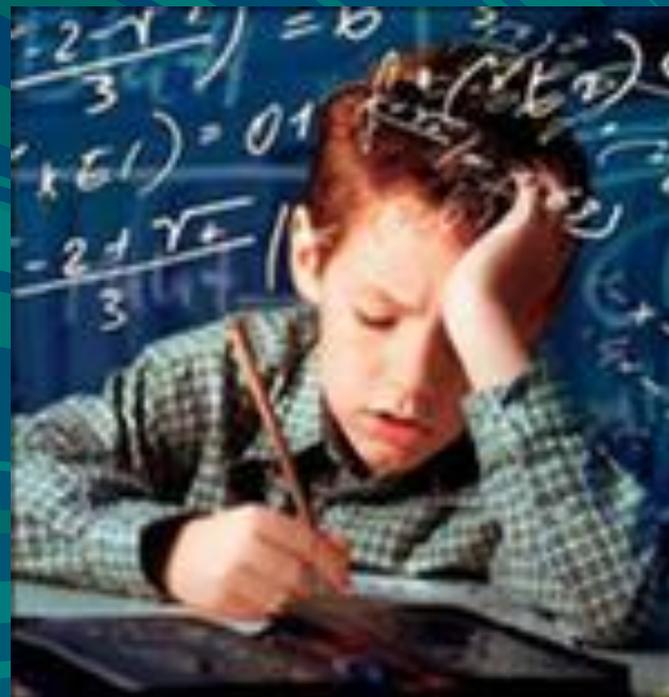
РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ
ВЫПУСКНИКОВ В ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ К ГОСУДАРСТВЕННОЙ
ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ



Дорогие мамы и папы!



- Всегда помогайте своим детям, тогда в будущем и вы сможете рассчитывать на их помощь



Рекомендации:



- В подготовительный период перед экзаменами очень важно помнить об одной из самых основных характеристик психических особенностей детей подросткового возраста: высокая утомляемость и истощаемость.
- Подростки быстро устают, снижается темп их деятельности, а это, как правило, приводит к резкому увеличению количества ошибок.
- Важно помнить, процедура ЕГЭ требует высокой работоспособности на протяжении длительного времени – трех-четырех часов.
- Высока вероятность снижения качества работы, возникновения ощущения сильной усталости. Поэтому необходимо в этот период быть очень внимательными к своим детям, проявлять демократичность. Уметь адекватно оценивать способности ребенка и не предъявлять заведомо невыполнимых ожиданий, которым он не может соответствовать.
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушите ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

Рекомендации:



- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Большое значение приобретает выбор оптимального режима подготовки. Обеспечьте ребенку удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Следите, чтобы ребенок не переутомлялся, ему необходимо делать перерывы в занятиях, менять виды деятельности. Гулять и достаточно спать.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться.

Рекомендации:



- После экзамена родители должны помнить и понимать, что вам уже никак не изменить его результаты.
- Не пытайте ребенка, не занимайтесь анализом его результатов, не критикуйте его. Это только ухудшит настроение, снизит самооценку ребенка, уверенность в себе.
- После экзамена ребенок нуждается в отдыхе, поддержке. Подумайте, как лучше создать условия для восстановления физических сил и морального настроения на следующий экзамен.
- Главное – снизить напряжение и тревожность.

Рекомендации:



Помните!

- **Использование успокаивающих средств накануне или перед экзаменом не принесет вашему ребенку успеха, так как успокаивающие средства, которые, в лучшем случае, сдерживают нервное возбуждение, тем самым снижают важную составляющую успеха, а именно волю к преодолению трудностей, снижают способность к самокритике и работоспособность учащегося.**
- **Наличие небольшого уровня волнения является показателем боеготовности экзаменуемого, а именно это необходимо для оптимизации поведения при тестировании.**

Начало каждого экзамена –

10 часов утра,

в пункт проведения экзамена необходимо прибыть не позднее, чем за 30 минут до начала экзамена.

Участник ЕГЭ должен иметь при себе:

- паспорт (или другой документ, удостоверяющий личность);
- гелевую ручку с черными чернилами;
- пропуск, заполненный и зарегистрированный

- Не допускается на экзаменах использование других дополнительных материалов, средств мобильной связи.





успехов на ЕГЭ