

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;



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



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



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



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



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



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



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



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

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the text area.

**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.
- 
- A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

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



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



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



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

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

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



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



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

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, partially overlapping the text area.

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

A stylized, dark teal silhouette of a mountain range is positioned in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

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



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.**



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, dark teal silhouette of a mountain range is located in the bottom right corner of the slide, adding a decorative element to the background.

**6. Внимательно прочитать
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;**



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



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



Спасибо за внимание

