

Некоторые полезные советы для выпускника

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление [с правилами и процедурой экзамена](#) снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С [правилами заполнения бланков](#) тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.



КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Не сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- ◇ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- ◇ Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- ◇ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- ◇ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- ◇ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- ◇ Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- ◇ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- ◇ Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- ◇ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".



Особенности подготовки к ЕГЭ:

- *Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в задания ЕГЭ включён программный материал не только 10-11 классов, но и курса основной школы.*
- *Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная*

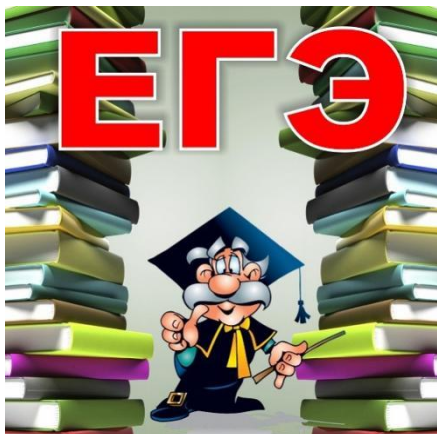
❓ Почему выпускники так волнуются?

- Сомнения в полноте и прочности знаний.
- Стресс в незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.
- Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!



Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в экстремальной обстановке.

На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

«Эмоции - это ветер, который надует паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».

Вольтер



*Завтра первый твой экзамен,
За "отлично" зацепись.
Будь и дальше самым лучшим
По дороге в эту жизнь.
Предстоит еще так много-
Ко всему готовым будь.
Счастья мы тебе желаем
И удачи. В добрый путь!*

**Подготовка к единому
государственному
экзамену.**

**Как противостоять
стрессу?
(памятка для родителей)**



2016-2017 уч. год