

## Памятка «Как помочь школьнику в период подготовки к ОГЭ и ЕГЭ»

### РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

Уважаемые родители!

Приближается пора сдачи экзаменов!

**Родители не могут вместо ребёнка сдать экзамены, но они могут быть вместе с ребёнком во время его подготовки к экзамену.**

1. **Не тревожьтесь сами!** Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. **Экзамен всегда можно пересдать.**
2. **Подбадривайте детей**, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Контролируйте **режим подготовки**, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.
4. Очень важно разработать ребёнку **индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена, помочь своим детям осознать **свои сильные и слабые стороны**, понять **свой стиль** учебной деятельности, развить умение использовать **собственные интеллектуальные ресурсы** и настроиться на успех!
5. Тренировка в **решении пробных тестовых заданий** снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
6. Обратите внимание на **питание ребёнка!** Исключите чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага, шоколад, стимулируют работу головного мозга.
7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку **полноценный отдых**. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, примет душ и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти **на подготовку организма**, а не знаний.
9. Посоветуйте детям **во время экзамена** обратить внимание на следующее:
  - пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
  - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
  - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
  - если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
10. Провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.
11. Не критикуйте ребёнка **после экзамена**.

**ПОМНИТЕ:** самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

**Желаем успехов!**