



**Советы  
родителям:  
Как помочь  
детям сдать  
ОГЭ и ЕГЭ?**

**Любой экзамен, проверка знаний — серьезное испытание.** А экзамен в форме ЕГЭ — это еще и малознакомая форма проведения итогового испытания, имеющая свои плюсы и минусы. Очевидно, что в подготовке учеников к экзамену огромную роль играют родители.

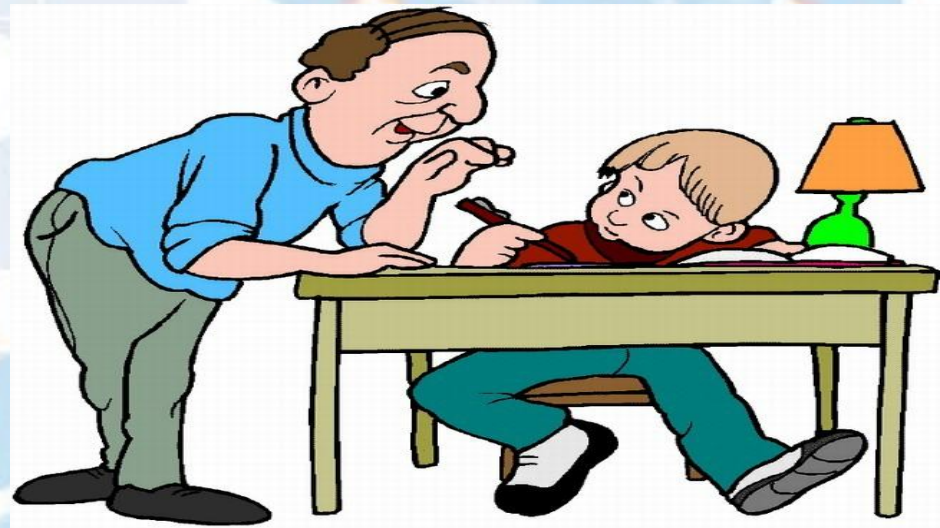


## **Итак, почему ваш ребёнок волнуется?**

- **Сомневается в своих знаниях.**
- **Сомневается в собственных способностях.**
- **Испытывает страх перед экзаменом в силу личностных особенностей.**
- **Боится незнакомой ситуации.**
- **Испытывает повышенную ответственность перед родителями и педагогами.**



Семейная атмосфера выпускника является главным фактором успешной адаптации к подготовке и сдаче экзамена, к социально-психологической адаптации в новой социальной ситуации



***Родительская поддержка*** – это процесс:

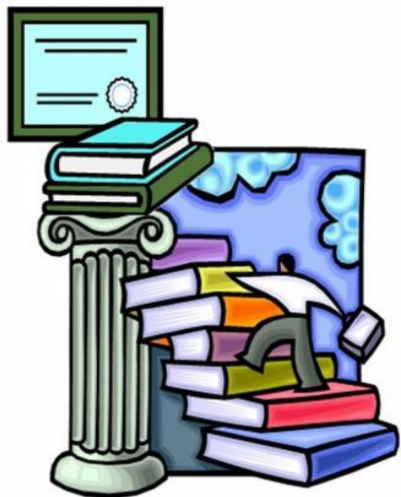
- **в ходе, которого родитель сосредотачивается на достоинствах ребёнка с целью укрепления его самооценки**
- **который помогает ребёнку поверить в себя и в свои способности**

## *Чем могут помочь родители в этот сложный период?*

- **Собрать полную информацию о процедуре проведения ОГЭ, ЕГЭ, его особенностях**
- **Помочь сформировать правильное отношение к экзаменам**
- **Позволить школьнику самому выбрать удобный ему режим подготовки, не навязывать свои представления, если в этом нет потребности**



**ЗНАНИЕ –  
ПУТЬ К УСПЕХУ**



- **Помочь** ребёнку систематизировать информацию, выделить сильные и слабые места в подготовке, можно составить план подготовки с учетом оставшегося до экзамена времени.
- Следить, чтобы у школьника было достаточно времени на пассивный и активный отдых.

- **Важно поддерживать, воодушевлять ребёнка, верить в его силы, не нагнетать обстановку**
- **Если сын или дочь сильно волнуется, заранее обсудите с ним (с ней) возможные варианты развития событий в случае не самого лучшего исхода**





# ***Поведение родителей***

Основная задача родителей во время сдачи экзамена - **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.**

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

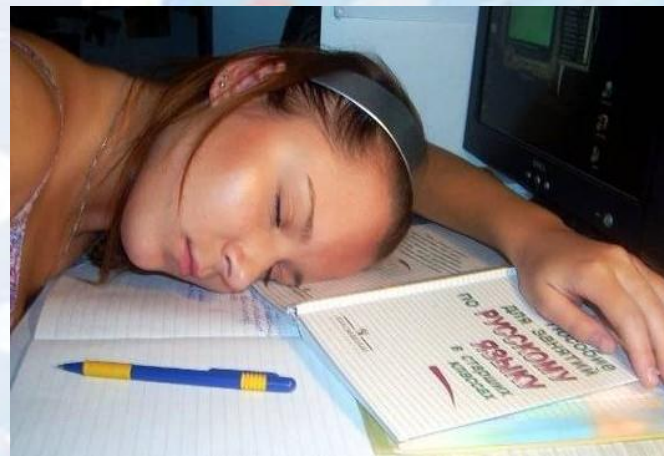
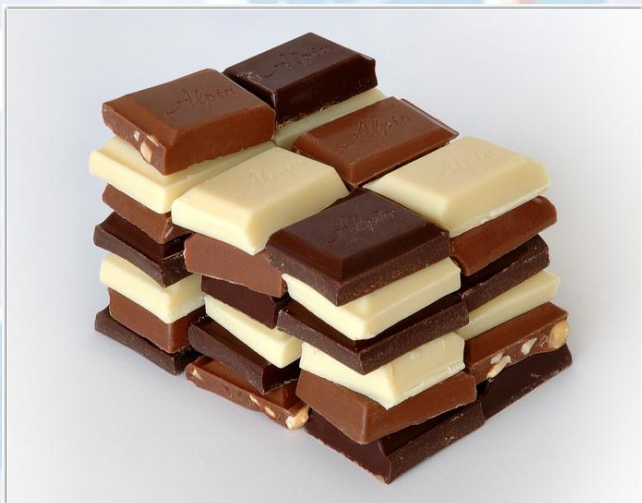


# Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

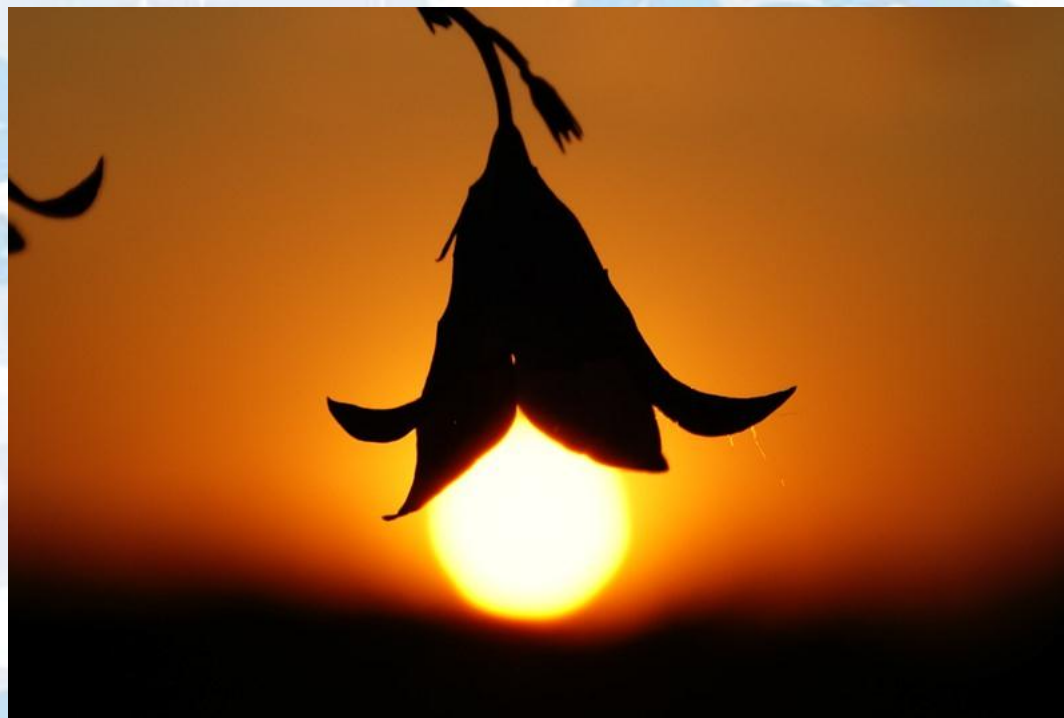
Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.



***Старайтесь избегать ссор, конфликтов  
и семейных скандалов перед экзаменами  
ребёнка***



**Желательно договориться с ребёнком, чтобы вечером накануне экзамена он раньше прекратил подготовку, отдохнул и лег спать, чтобы организм отдохнуть и успел подготовиться к экзаменационному испытанию**



**Не стоит бояться ошибок.  
Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.**

**Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни  
гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.**

**Настройте Ваших детей на  
успех!!!**



**Удачи нашим детям  
на ЭКЗАМЕНАХ!!**



**УДАЧИ!!!!!!**

**2022**