

***Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:***

*пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;*

*внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл ;*

*пропустить вопрос, если ребенок не знает ответа или не уверен, и отметить его, чтобы потом к нему вернуться;*

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

**МКОУ СОШ № 11  
с.Константиновское**

**Удачи Вам!**



МКОУ СОШ № 11

с.Константиновское

Тел.:8 (865) 47-62-3-32

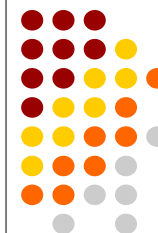
E-mail:[mou201@Rambler.ru](mailto:mou201@Rambler.ru)

Адрес сайта: <http://mkousoh11.ucoz.ru/>

**Психологическая  
подготовка к ЕГЭ.  
Советы родителям  
выпускников**



Тел.: 8(865) 47-62-3-32



# Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам:

- *Внушайте* ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- *Обеспечьте* дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- *Подбадривайте* детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- *Помогите* детям распределить темп подготовки по дням.
- *Во время* тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- *Не повышайте* тревожность ребенка накануне экзамена.
- *Контролируйте* режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.



- Накануне экзамена *обеспечьте* ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- *Не критикуйте* ребенка после экзамена.
- *Помните:* главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для

## **Помните!**

Успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.