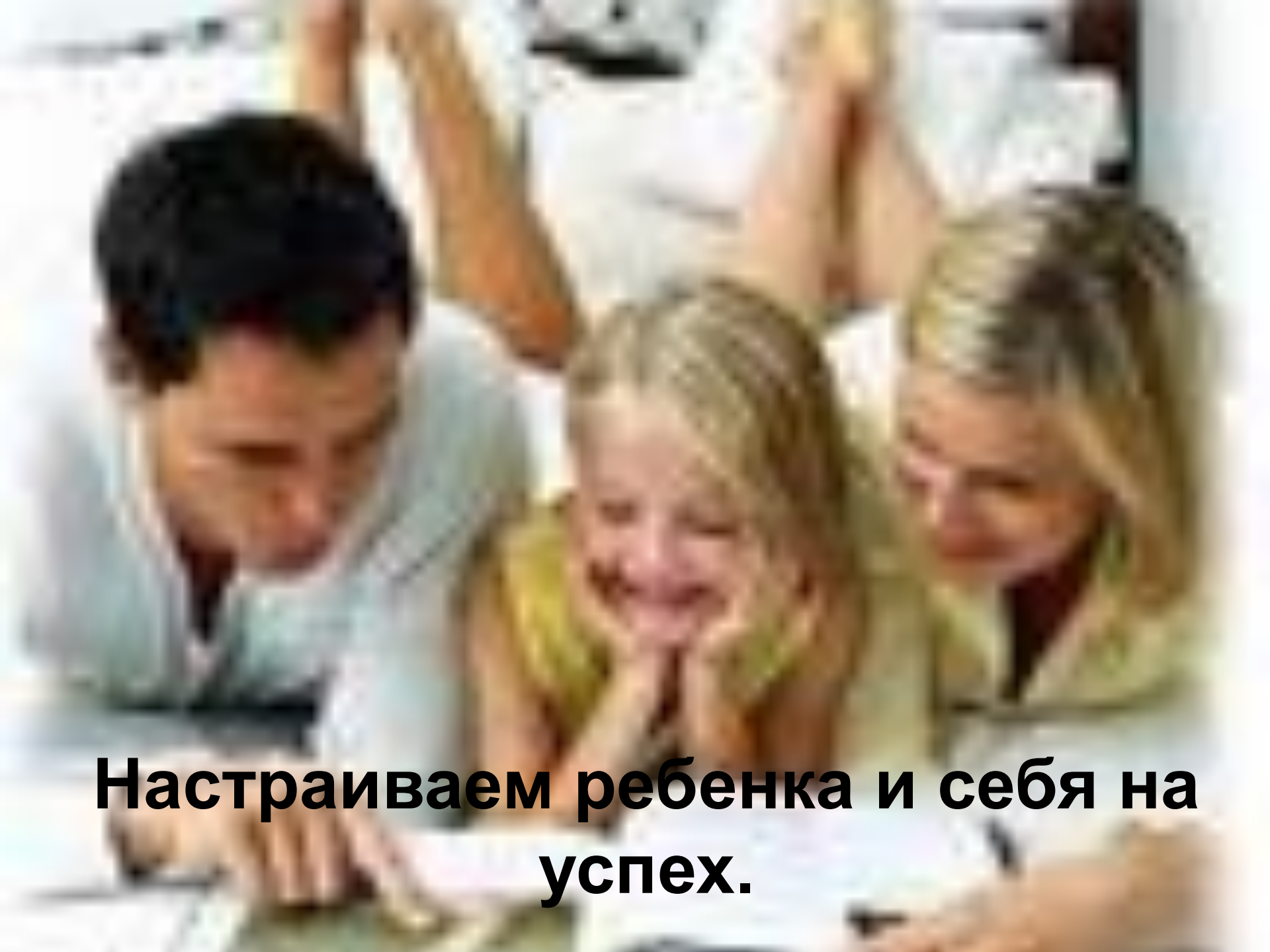


# **«Как помочь ученикам в процессе подготовке к ЕГЭ»**

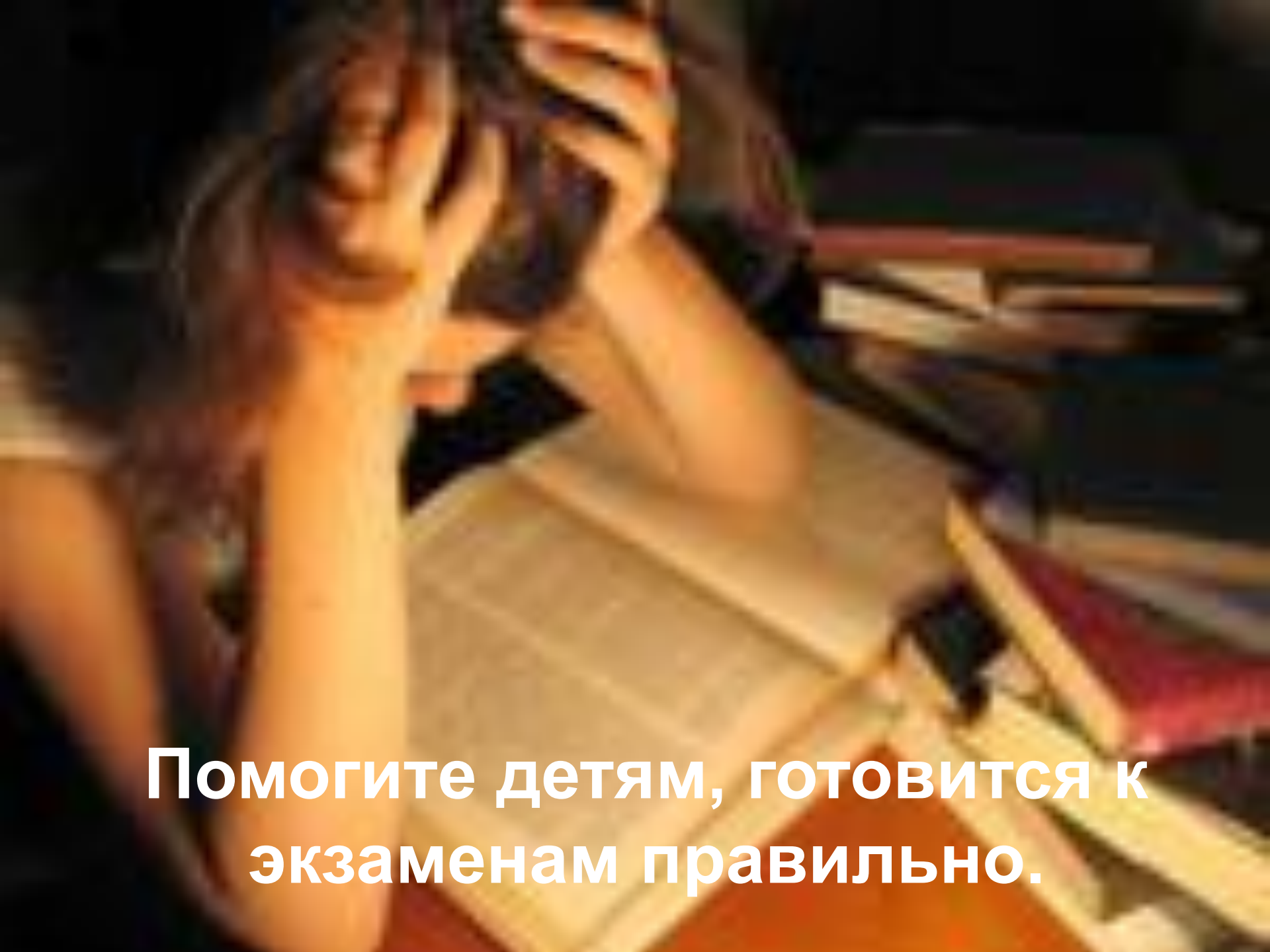
**АВТОР: педагог-психолог**

**МОУ «СОШ № 2 ГП Терек»**

**Бузыкина Н.Н.**

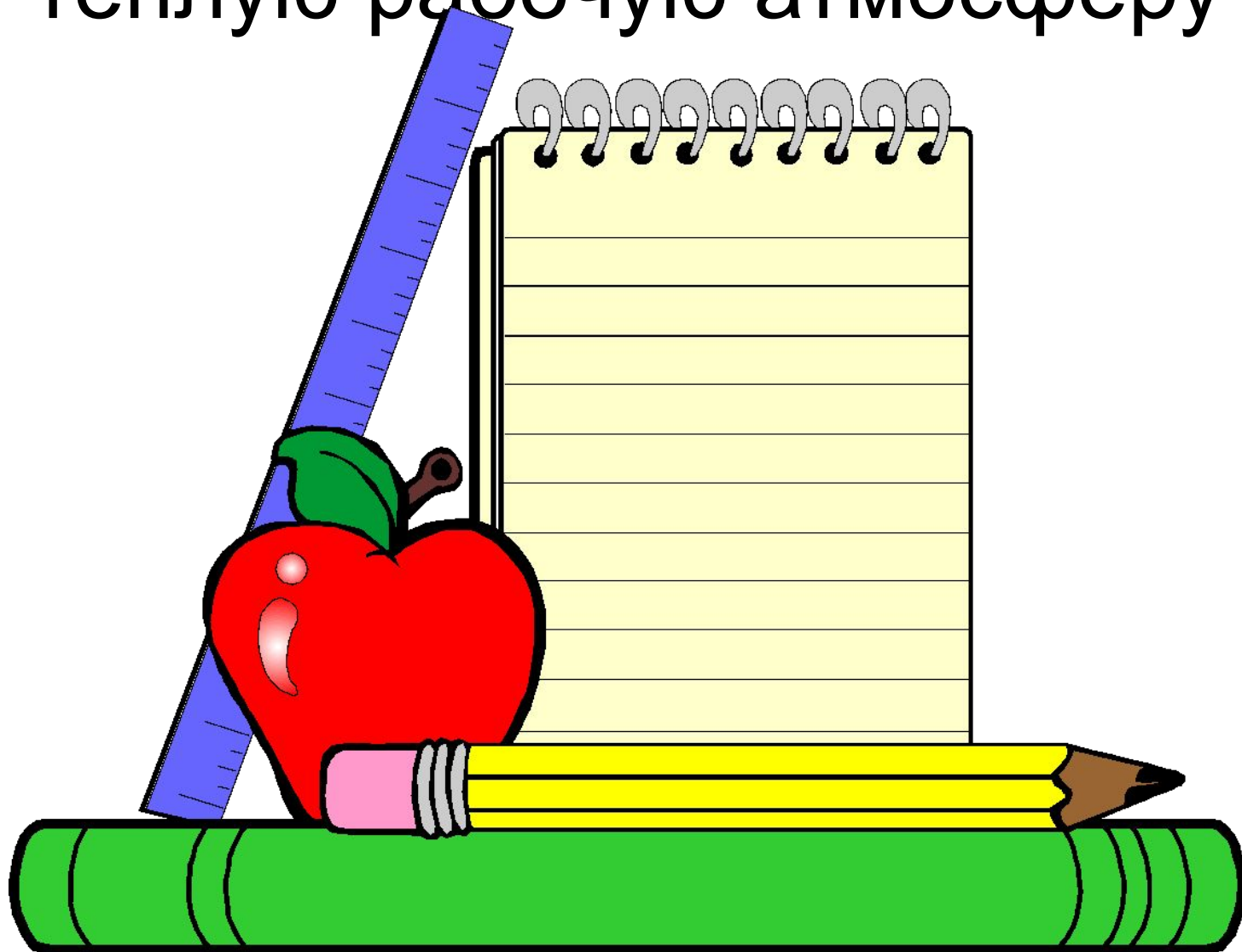


**Настраиваем ребенка и себя на успех.**



**Помогите детям, подготовиться к экзаменам правильно.**

Создайте в своём доме уютную  
тёплую рабочую атмосферу



Составьте расписание рабочего  
времени своего ребёнка на  
период экзаменов



Учтите в расписании 15-20  
минутные перерывы после часа  
работы



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ  
ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД  
ЭКЗАМЕНАМИ?



Избегайте сахара, шоколада,  
конфет, печенья. Ограничьте  
количество чипсов





# Чтобы подпитать мозги попробуйте:



# В ночь перед экзаменом



# Ответственный завтрак.





Исключите  
повышенный  
тон,  
нервозность  
в общении  
со своим  
ребёнком

Чутко реагируйте на его просьбы



в период подготовки к экзаменам  
нельзя сидеть взаперти





Не позволяйте своему ребёнку  
впустую тратить время

не увлекайтесь успокоительными  
лекарственными средствами



Лучше предложить ребенку крепкий чай с лимоном, немного шоколада и банан, в котором содержатся вещества, успокаивающие, действующие на организм





**В день сдачи экзаменов**

**не забудьте:**

- вовремя его разбудить;
- приготовить одежду для этого торжественного случая;
- положить необходимые учебные принадлежности;
- пожелать ему удачи и успехов.

# Рекомендации родителям

Не тревожьтесь о количестве баллов

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов

Подбадривайте ребенка

Повышайте его уверенность в себе

Наблюдайте за самочувствием ребенка

Контролируйте режим подготовки ребенка

Обеспечьте дома удобное место для занятий

Обратите внимание на питание ребенка

Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету

Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Желаем успехов!

