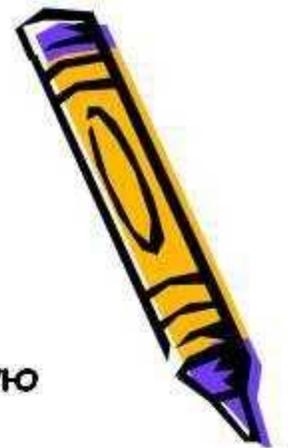




Психологические рекомендации для выпускников и их родителей

Рекомендации выпускнику по подготовке к ГИА, ЕГЭ

- Подготовка в течение года.
- • Подготовь место для занятий: убери всё лишнее, удобно расположи необходимые принадлежности
- • Желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность.
- • Составь план занятий, что именно будешь сегодня изучать. Если ты «сова» или «жаворонок», эффективнее используй вечерние или утренние часы.
- • Начни с самого трудного, а если трудно «раскачаться» - то с самого интересного и приятного.
- • Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв.
- • Не стремись всё запомнить наизусть, структурируй материал, составь на бумаге план, схему.
- • Выполняй как можно больше тестов.
- • Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- • Не думай, что не справишься, а наоборот, мысленно рисуй себе картину успеха.
- • Оставь 1 день перед экзаменом на повторение планов ответов, особенно самых трудных мест.
- • Потренируйся в чётком написании печатных букв.
- • Познакомься со своими правами. Апелляции бывают по процедуре экзамена и по выставленному количеству баллов, но не по содержанию ЕГЭ.



Рекомендации выпускникам в период сдачи ОГЭ и ЕГЭ

Правильно питайтесь: принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов)

Занимайтесь физическими упражнениями – делайте утреннюю гимнастику

Рассчитывайте свои силы, отдыхайте. Выспитесь накануне экзамена

В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.

Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете. Помните, что **первую половину баллов получить достаточно просто.**

КАК ПРАВИЛЬНО ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

1 СОСТАВЛЯЙ ПЛАН ПОДГОТОВКИ

Пропиши конкретные темы, которые необходимо изучить. Вспомни, в каких темах ты уверен на 100 процентов, а какие требуют дополнительного изучения.



2 УЧАСТВУЙ В ПРОБНЫХ ТЕСТИРОВАНИЯХ

Не пользуйся шпаргалками или помощью одноклассников. Это поможет узнать о реальных результатах, пробелах и уделить им больше внимания до экзамена.

3 ЧЕРЕДУЙ ЗАНЯТИЯ И ОТДЫХ

Чтобы твой организм был в хорошей форме, вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Помни про прогулки на свежем воздухе и смену деятельности.



4 ВЫДЕЛЯЙ ВРЕМЯ НА ПОЛНОЦЕННЫЙ СОН

Не оставляй подготовку на последний день. А чтобы полезная информация усвоилась, выдели на сон около восьми часов в день.



5 ПРИМЕНЯЙ ТЕХНИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Если ты волнуешься в день экзамена, то применяй дыхательные техники. В день экзамена можно выпить чай с ромашкой, пообщаться с близкими людьми и получить от них поддержку.



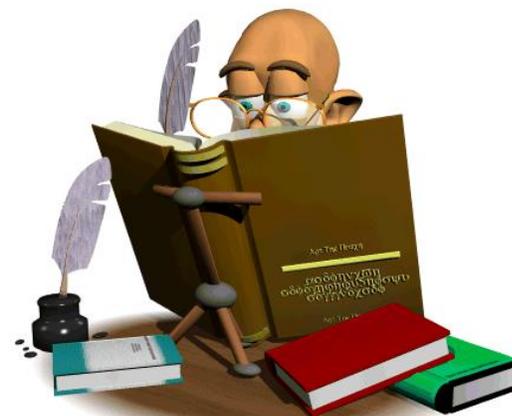
6 НАСТРОЙСЯ НА УСПЕХ

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенней? Вспомни ситуации, когда ты успешно справлялся с жизненными испытаниями. Зафиксируй это ощущение.

Психологические рекомендации родителям выпускников

Рекомендация 1. «Душевный покой»

- ▶ Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом.
- ▶ Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка.
- ▶ Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.



Психологические рекомендации родителям выпускников

Рекомендация 2. «Физическое здоровье»

- ▶ Не нагнетайте атмосферу накануне экзаменов.
- ▶ Повышайте уверенность у ребёнка.
- ▶ Наблюдайте за его самочувствием.
- ▶ Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок. Организуйте прогулки на свежем воздухе.
- ▶ Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага т.д. стимулируют работу головного мозга.

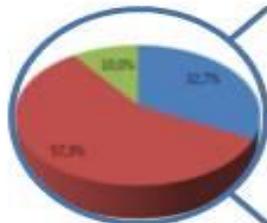
ПРОСТЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



НЕ ТРЕВОЖЬТЕСЬ ОБ ОЦЕНКЕ, КОТОРУЮ ПОДРОСТОК ПОЛУЧИТ НА ЭКЗАМЕНЕ, И НЕ КРИТИКУЙТЕ ЕГО ПОСЛЕ ЭКЗАМЕНА.



НЕ ПОВЫШАЙТЕ ТРЕВОЖНОСТЬ ПОДРОСТКА НА КАНУНЕ ЭКЗАМЕНОВ



ПОМОГИТЕ ДЕТЯМ РАСПРЕДЕЛИТЬ ТЕМЫ ПОДГОТОВКИ ПО ДНЯМ.



КОНТРОЛИРУЙТЕ РЕЖИМ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ, НЕ ДОПУСКАЙТЕ ПЕРЕГРУЗОК.



ПОМНИТЕ: ГЛАВНОЕ - СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЁНКА И ОБЕСПЕЧИТЬ ЕМУ НЕОБХОДИМЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.