**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 настроить на успех!

 

5.Тренировка в **решении пробных тестовых заданий** снимает чувство неизвестности. В процессе работы с [заданиями](http://www1.ege.edu.ru/main) 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!