

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ
РЕКОМЕНДАЦИИ УЧАЩИМСЯ И
РОДИТЕЛЯМ ПРИ ПОДГОТОВКЕ
СДАЧЕ ЕГЭ И ГИА.**

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, которое еще предстоит пройти.

Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать повышение личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

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.

Будьте уверены:

каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА для учащихся

- сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность);
- составь план занятий на каждый день;
- активно работай с изучаемым материалом при его чтении.

Пользуйся следующими методами:

- отмечай главное карандашом;
- делай заметки;
- повторяй текст вслух;
- обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

Для оптимального размещения
информации в памяти пользуйся такими
приёмами:

- метод опорных слов;
- метод ассоциаций.

Позанимавшись около часа, сделай короткий перерыв.

ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Как вести себя во время сдачи экзамена

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Соблюдай правила поведения на экзамене!

Будь уверен в успехе!

Будь внимателен!

Запланируй два круга!

Читай задание до конца!

Начни с лёгкого!

Думай только о текущем задании!

Исключай!

Угадывай!

Проверяй!

Научись пропускать трудные или непонятные задания.

Помни:

**в тексте всегда найдутся вопросы,
с которыми ты обязательно справишься.**

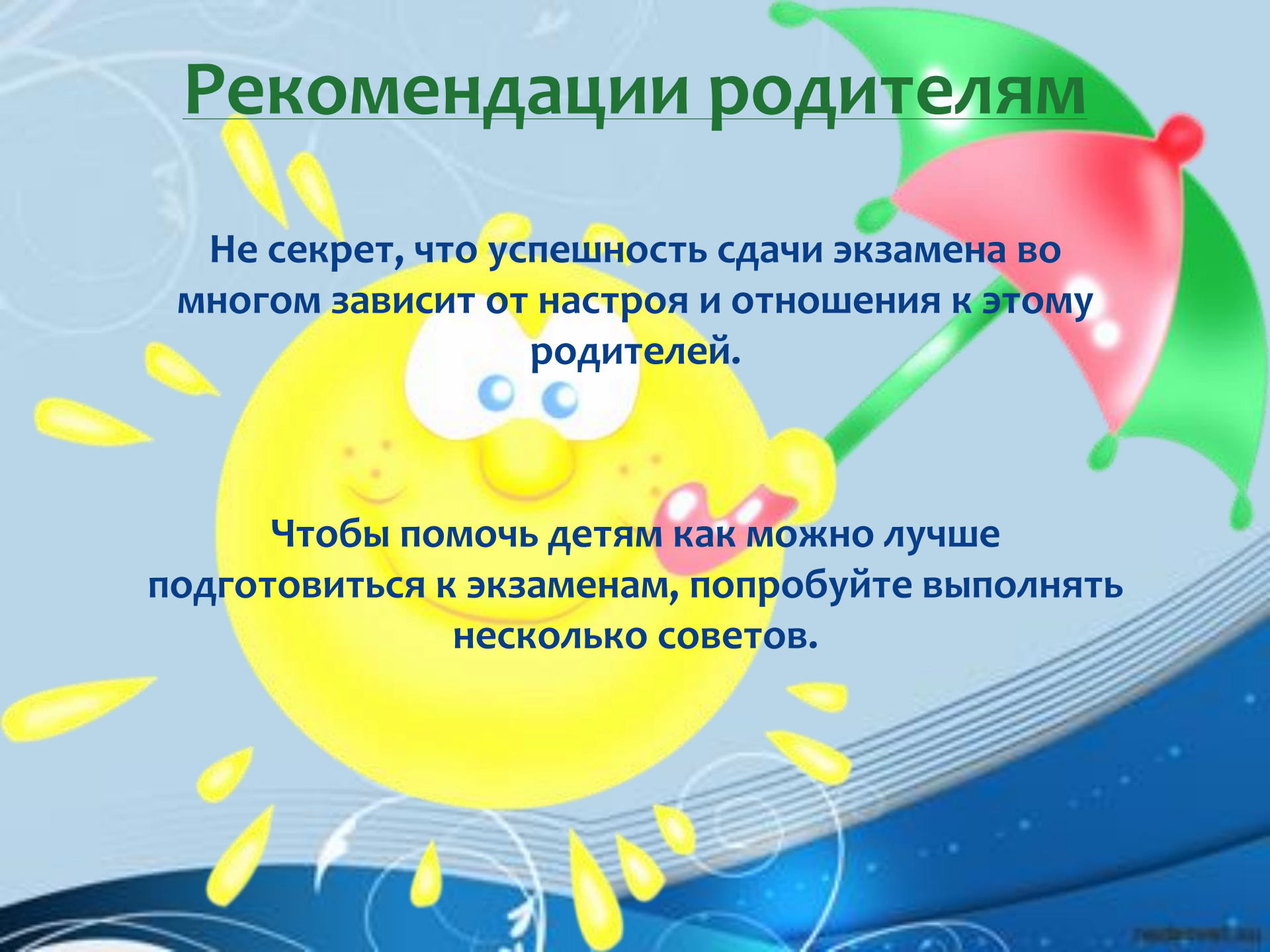
Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.

Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.

Рекомендации родителям

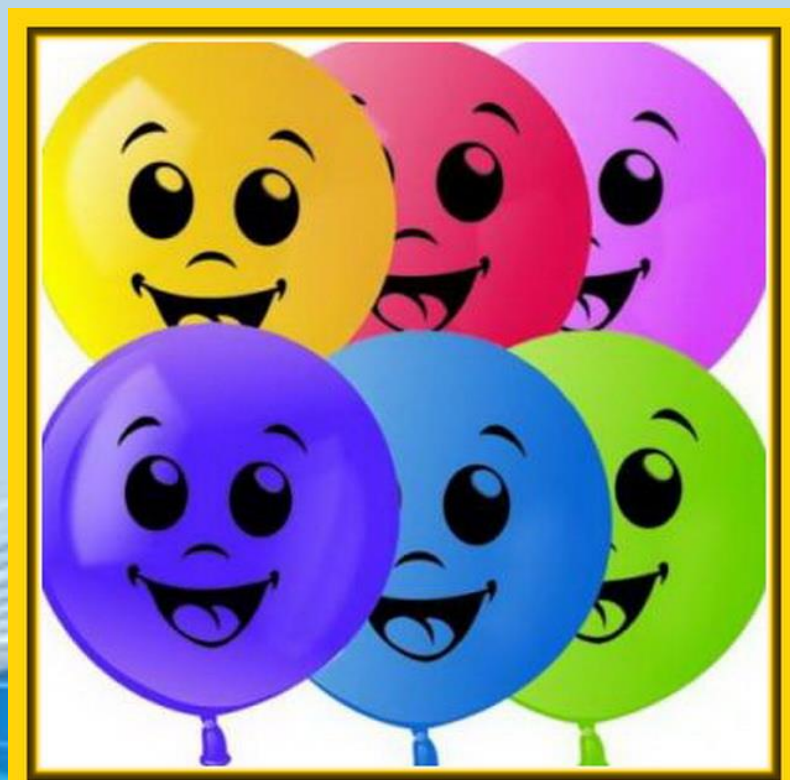
Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.



Не тревожьтесь сами!

Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

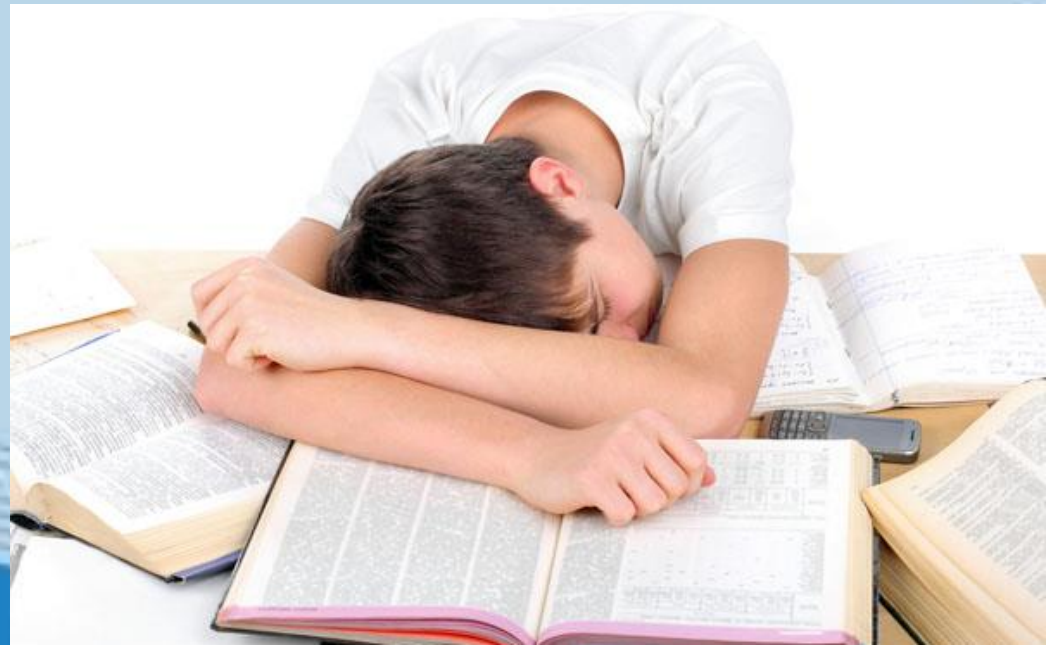


-Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Вирджиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день!

Не стесняйтесь – обнимайтесь! Гладьте по голове ваше чадо, хорошо бы ещё лёгкий массаж предплечья!

Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объяснит ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.



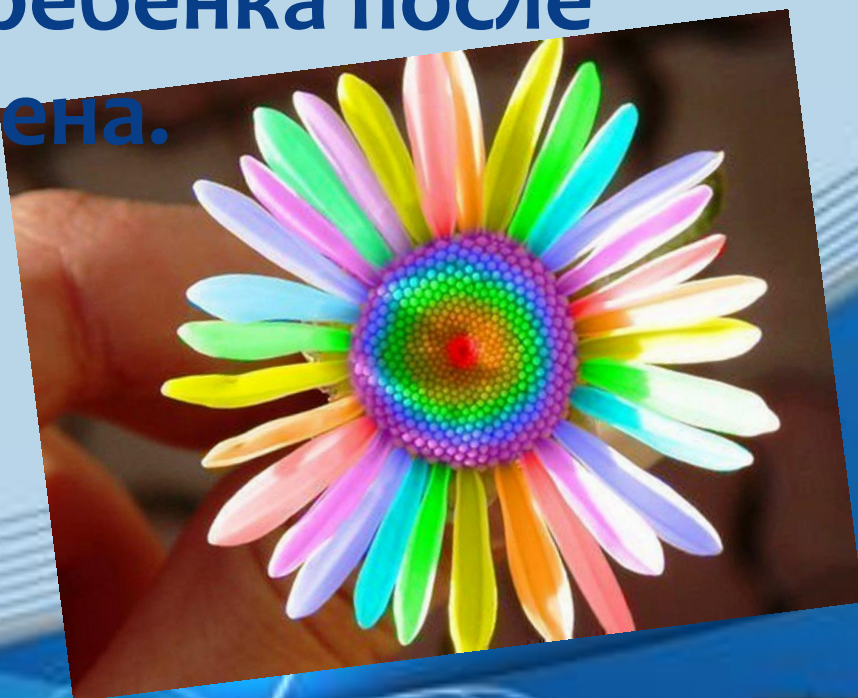
Обратите внимание на питание ребёнка!

Исключить чипсы, газированную воду, напитки, содержащие кофеин. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.



**Не тревожьтесь о количестве
баллов, которые ребенок получил
после экзамена.**

**Не критикуйте ребёнка после
экзамена.**



ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя. Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

