

Советы выпускникам в период подготовки к экзаменам

- ✓ Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные пособия, учебники, тетради, ручки.
- ✓ Составь план подготовки на каждый день. Четко распредели материал по дням.
- ✓ Начинай с трудного или с того, что ты знаешь хуже всего.
- ✓ Используй приемы запоминания, опираясь на свои ведущие каналы восприятия.
- ✓ Максимально эффективно распредели интервалы для повторения.
- ✓ Отдых старайся сделать активным (Сделай зарядку, помой посуду, прими душ...).
- ✓ Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы остановиться на трудных вопросах.
- ✓ Ночь перед экзаменом хорошо выспись.
- ✓ Утром представь себе во всех подробностях картину максимально успешной сдачи ОГЭ.
- ✓ С ощущением силы, здоровья, боевого настроения приди в пункт сдачи вовремя.
- ✓ С собой необходимо иметь паспорт, пропуск, несколько черных гелиевых ручек.

Советы родителям выпускников

Уважаемые родители!

Вы знаете своего ребенка лучше других и сможете оказать эффективную помощь в подготовке к экзаменам:

- ✓ Проявите понимание и любовь, оказываете поддержку, верьте в силы своего ребенка.
- ✓ Откажитесь от упреков, исключите на этот период все конфликтные вопросы, связанные с учебной деятельностью, стимулируйте ответственность в подготовке к экзамену и поддерживайте у детей веру в собственные силы.
- ✓ Старайтесь не прибегать к помощи успокоительных средств, т.к их употребление снижает работоспособность (ухудшается внимание и память).
- ✓ Помогите спланировать режим дня, организовать условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться.
- ✓ Расскажите ребенку о своих успешных моментах сдачи экзаменов.
- ✓ Создайте психологическую установку на успех. Чаще в общении с ребенком используйте выражения:

"Ты можешь справиться с этим заданием!"

"У тебя все получится"

"Я верю в тебя"