

## Советы родителям



### Дорогие родители!

- ▶ следите за удобством места, временем подготовки к экзаменам и отдыхом ребёнка;
- ▶ устраивайте дома репетиции экзаменов;
- ▶ убеждайте ребёнка не пользоваться шпаргалками и средствами связи на экзамене;
- ▶ не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов. Это может отрицательно сказаться на результате;
- ▶ если ребёнок получил отметку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте его, не надсмехайтесь над ним, а обсудите вместе с ним причины неудачи, сделайте выводы.



## Советы врачей и психологов выпускникам

В период подготовки к экзаменам организм подвергается большим нагрузкам... Что следует делать?

- ▶ заниматься физкультурой (утренняя зарядка, плавание, упражнения для глаз...);
- ▶ хорошо высыпаться (ложиться и вставать пораньше, спать днём);
- ▶ соблюдать режим питания, принимать витамины, разнообразные фрукты и овощи, исключить из рациона бутерброды, пирожки, газированные напитки, сигареты;
- ▶ подготовка к экзаменам должна быть в уютном, тихом уголке дома;
- ▶ во время подготовки необходимо делать короткие перерывы, не дожидаясь усталости. Это лучшее средство от переутомления;
- ▶ вечером, накануне экзамена необходимо прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и лечь спать вовремя, так вы подготовите свой организм.



## Знания - путь к успеху в жизни

(русская пословица)

Каждый ребёнок, даже самый маленький, знает, что такое ЕГЭ

ЕГЭ - это экзамен. Его сдают ученики, когда заканчивают школу, чтобы перейти в институт. Если больше ученики напишут эту контрольную работу, то станут выпускниками, а если не напишут, то останутся на второй год в этом же классе.

(ученики третьего класса)

