

## **Организируйте гармоничную домашнюю среду!**

- Обратите внимание на питание ребёнка: Нужен разнообразный рацион (например: рыба, творог, орехи, курага и т.д., продукты, которые стимулируют работу головного мозга);
- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме;
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка;
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.



## **Не рекомендуется:**

- Рассматривать ЕГЭ, ГИА как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка;
- Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен».
- Допускать длительное стрессовое состояние ребёнка - это очень опасно;
- Допускать перегрузок ребёнка.
- Проявлять озабоченность и тревожность в связи с количеством баллов, которые ребёнок получит на экзамене.

*Разработчик  
Педагог-психолог МОБУСОШ №9  
им. М. П. Бабыча станица  
Советская  
О.Ю.Русанова*

*МОБУСОШ №9 им. М. П. Бабыча  
станция Советская*

**Как поддержать своего  
ребенка в период сдачи  
ЕГЭ?**



2021г

## Помогите ребёнку в организации подготовки к ЕГЭ, ГИА!

- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам;
- Распределите темы подготовки по дням;
- Приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять;
- Помогите ребёнку распределить темп подготовки по дням;
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).

## Объясните ребёнку:

- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала;
- Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану;
- Если ребёнок не умеет, покажите ему, как это делается на практике;
- Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.

## Накануне экзамена:

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться;
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



## После экзамена:

- Поздравьте ребёнка с завершением экзаменационного испытания;
- Обсудите с ребёнком то, как он чувствовал себя во время экзамена;
- Поинтересуйтесь тем, какие задания показались ему наиболее интересными, сложными, легкими, забавными, неожиданными и т.д.;
- Обеспечьте ребёнку возможность активного отдыха.