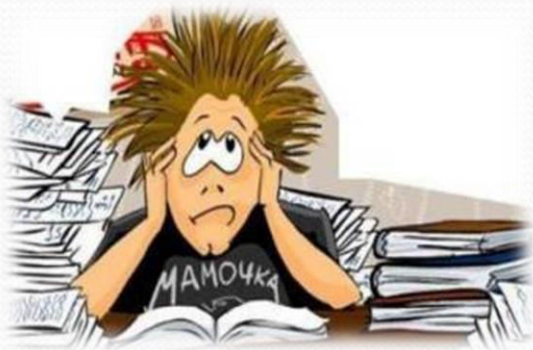


# **Как подготовить себя и ребёнка к экзаменам**

**Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». Сегодня сложным испытанием для школьников является ЕГЭ, прочно занявшее место традиционного экзамена.**

**Экзамен - один из ответственных периодов в жизни старшеклассника. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо не только хорошо подготовиться, но и создать благоприятные условия.**

**Именно эта тяжёлая обязанность ложится на плечи родителей выпускника.**



## Как сохранить здоровье при подготовке к ЕГЭ

Чередовать умственный и физический труд  
Беречь от переутомления глаза, давать им отдых,  
делать зарядку для глаз

Исключить просмотр телепередач и игры на  
компьютере, т.к. это перегружает мозг

Чаще быть на свежем воздухе

Проводить профилактику стресса с помощью  
дыхательных упражнений

## **Несколько простых советов**

**Не тревожьтесь об оценке, которую ваш ребёнок получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Поверьте, ему сейчас намного тяжелее, чем вам**

**Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок**

**Помните: успех вашего ребёнка на экзамене зависит от вашего умения снизить тревожность ребёнка**



Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. Говорите чаще детям:

**Ты все сможешь!**

**Мы уверены, что ты справишься с экзаменами!**

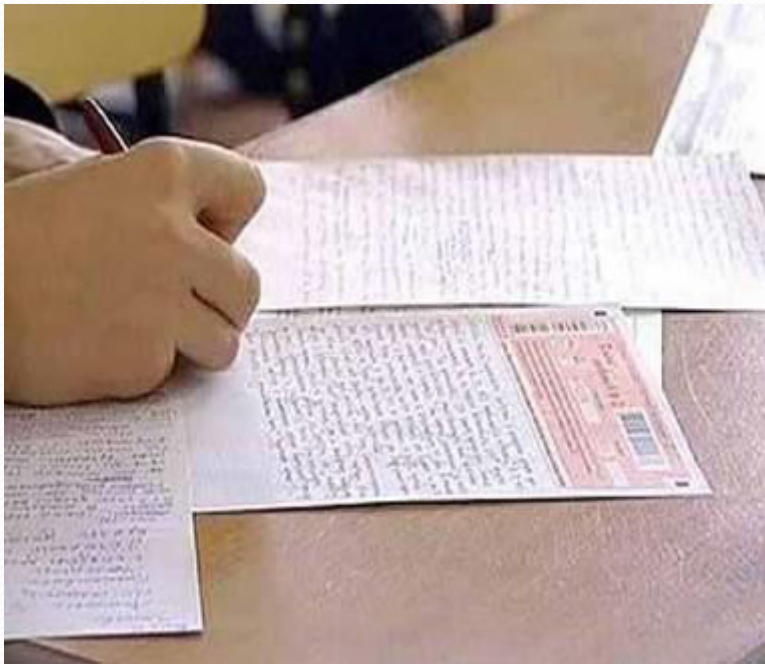
**Мы тобой гордимся!**

**Чтобы не случилось, ты для нас самый лучший!**



# Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых,  
он должен отдохнуть





**В ночь перед экзаменом -  
обеспечьте ребенку полноценный отдых,  
он должен отдохнуть и как следует выспаться**

