Памятка для родителей

«Как подготовиться к сдаче ОГЭ»

- ✓ Начните с себя! Чем больше ваша тревожность по поводу результатов экзамена, тем выше неуверенность вашего ребенка в положительном результате и негативное отношение к подготовке.
- ✓ Наблюдайте за самочувствием ребенка, постарайтесь вовремя заметить и предотвратить переутомление.
- ✓ Помогите вашему ребенку распределить время на подготовку, обязательно включите время на отдых.
- ✓ Повышайте уверенность в себе (вера в успех, опора на сильные качества, которые смогут помочь вашему ребенку на экзамене и т.д.)
- ✓ Накануне экзамена помогите вашему ребенку как следует отдохнуть. В последний день перед экзаменом лучше отложить в сторону все учебники и полноценно отдохнуть. Иначе из-за утомления головной мозг может отказаться работать на экзамене.
- ✓ Завтрак перед экзаменом должен быть питательным, но умеренным: переедание, как и голодание, непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.
- ✓ **Категорически запрещается перед экзаменом и даже за день, пить любые успокоительные, поскольку они тормозят умственную работу**.
- ✓ После экзамена похвалите вашего ребенка за то, что он преодолел еще один экзаменационный рубеж! Это важнее, чем сразу разбирать успехи и неудачи. Помогите этот день посвятить отдыху и разгрузке!