

Уважаемые родители!

Знайте!

1. Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.
2. Перед экзаменом дайте возможность выпускнику успокоиться, отдохнуть, пораньше лечь спать.
3. Вовремя пробудите сына или дочь. Постарайтесь, чтобы он (она) обязательно приняли хотя бы лёгкий завтрак.
4. Своевременно провожая сына или дочь на экзамен, проверьте, пожалуйста, наличие у них необходимых документов.
5. В период проведения экзамена запрещается иметь мобильные телефоны иные гаджеты связи.



Вместо стресса
УСПЕХ!!!



**Желаем успешной сдачи
выпускных экзаменов!**



Советы выпускникам: как подготовиться к сдаче экзаменов

Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь расписание подготовки по дням, времени, предмету

Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге



Чтобы снять внутреннее напряжение, усталость попробуй следующие способы расслабления: послушай музыку, потанцуй, сделай работу по дому, прогуляйся по городу, прими душ, общайся с полными, близкими и т.д.



СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ, и не только!

КАК ВЕСТИ СЕБЯ
НА ЭКЗАМЕНЕ

СНИМАЕМ НЕРВНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ
НАПРЯЖЕНИЕ

ГОТОВИМСЯ
К ЭКЗАМЕНУ



УПРАВЛЯЕМ
СВОИМИ ЭМОЦИЯМИ

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ
РАБОТОСПОСОБНОСТИ

РЕКОМЕНДАЦИИ
РОДИТЕЛЯМ

ОСОБЕННОСТИ
ЗАПОМИНАНИЯ

РЕСУРСЫ

ПРИЁМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ЗАЩИТЫ

ГЛАВНАЯ

