

Советы выпускникам и родителям по подготовке к ЕГЭ

Что же нужно сделать для успешной сдачи экзаменов?

Советы для выпускников:

- ☑ Во-первых, необходимо правильно организовать свою работу по подготовке к экзаменам.
- ☑ Во-вторых, условие успеха – умение правильно вести себя во время экзамена и, доказать что вы действительно знаете материал.
- ☑ Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовые цвета – они повышают интеллектуальную активность.
- ☑ Составьте план занятий. Определите какие разделы, темы, вы хотите повторить или выучить. Начните с тяжелого материала и оставьте время на беглое повторения всего предмета в целом.
- ☑ Важную роль в процессе подготовки к экзамену играет питание. Употребляйте больше фруктов, овощей (например: морковь, банан, орехи, рыба, капуста, лимон) – все эти продукты снимают усталость, улучшают умственную способность, поднимают настроение. На время забудьте про кофе, сахар и газированную воду.
- ☑ Во время подготовки делайте перерывы, выполняйте гимнастику для глаз и физические упражнения, принимайте душ и не забывайте про здоровый сон.

Советы для родителей:

- ☑ Уважаемые родители, именно Вы играете большую роль и можете дать силы подготовиться к экзаменам. Детям нужна психологическая поддержка. Поддерживать ребенка – значит верить в него. Говорите ему «ты можешь это сделать», «ты у меня молодец», «я в тебе уверен(а)» и т.д.
- ☑ В это время оградите ребенка от семейных проблем, создайте ему благоприятную обстановку, будьте с ним рядом.

Удачи Вам!

