Что нужно знать ученикам и их родителям, чтобы успешно сдать ЕГЭ

Советы родителям:

- Никогда не сравнивайте своих детей с другими.

- Помните, ваш ребенок не должен выступать в роли способа утвердиться перед другими.

- Очень часто старясь активизировать ребенка к подготовке к экзамену, вы можете только увеличить беспокойство.

- Не следует оказывать на ребенка давление.

- Создайте спокойную обстановку для подготовки к экзамену.

- Важны интересы и способности вашего ребенка.

Советы ученикам:

- Не думайте об экзаменах в негативном направлении.

- Помните, что экзамен

это проверка ваших знаний, а

не личных качеств.

- Не делай предположения по отношению к результатам экзамена. Не переживай заранее плохие результаты.

- Избегайте мысли «ой, я волнуюсь, я все забуду, я умру от волнения».

- Не нужно делать из экзамена вопрос жизни и смерти, есть и другие жизненные перспективы.

- Во время экзамена

избегайте мыслей внутреннего голоса.

Универсальные рецепты для более успешной тактики выполнения тестирования.

- Сосредоточься!
- Торопись не спеша!
- Начни с легкого!
- Пропускай!

- **Читай задание до конца!**
- **Думай только о текущем задании!**
- **Проверь!**
- **Не огорчайся!**