**КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**

 Не сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

 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 допустить ошибку.

  Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.

 Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок .

  Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

 . Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.

 Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.

 Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.

 Накануне экзамена обеспечьте

 ребенку полноценный

отдых, он должен отдохнуть

 и как следует выспаться.

 ***Для обеспечения объективного оценивания участникам ЕГЭ предоставляется право подать в письменной форме апелляцию:***

 о нарушении установленного порядка проведения ЕГЭ по общеобразовательному предмету;

 о несогласии с выставленными баллами.



Правила подачи апелляции о несогласии с результатами ЕГЭ

 Апелляция о несогласии с результатами ЕГЭ подается в течение 2-х рабочих дней после официального объявления результатов экзамена и ознакомления с ними участника ЕГЭ.

 Выпускники текущего года могут подать апелляцию о несогласии с выставленными баллами в образовательное учреждение, в котором они были допущены в установленном порядке к государственной (итоговой) аттестации, иные участники ЕГЭ- в ППЭ.

**Внимание!**

 По результатам рассмотрения апелляции количество выставленных баллов может быть изменено как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

 За сам факт подачи апелляции количество баллов не может быть уменьшено.

#  *Адрес областной конфликтной комиссии: 344010,г. Ростов-на-Дону, пл. Гагарина 1, гл. корпус ДГТУ. Кабинет 170 , секретарь Дробязко Елена Альбертовна. Тел : 273-86-25 (информация, результаты рассмотрения апелляций).*

***Отдел образования Администрации***

 ***Песчанокопского района (9-15-57)***



***Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно не теряться в
экстремальной обстановке.***

 На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

***«Эмоции - это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение, а может потопить его».***

 ***Вольтер***

 *Завтра первый твой экзамен,
 За "отлично" зацепись.
 Будь и дальше самым лучшим
 По дороге в эту жизнь.
 Предстоит еще так много-
 Ко всему готовым будь.*

 *Счастья мы тебе желаем
 И удачи. В добрый путь!*

**Особенности подготовки к ЕГЭ:**

* **Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т. к. в задания ЕГЭ включён программный материал не только 10-11 классов, но и курса основной школы.**
* **Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.**

**Почему выпускники так волнуются?**

 Сомнения в полноте и прочности знаний.

 Стресс в незнакомой ситуации.

 Стресс ответственности перед родителями и школой.

 Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать, концентрации и распределении внимания.

 Психофизические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

**Помните:**

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Удачи Вашим детям!**



#### 2018. год

Подготовка к единому государственному экзамену.

Как противостоять стрессу?

(памятка для родителей)

*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя общеобразовательная школа №12*