



## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа. Бледнозелёный или фиолетовый цвет также способствуют нормальной работе.
- По возможности сделать так, чтобы в пункт сдачи экзамена подросток явился, не опаздывая.
- Постарайтесь слишком сильно не давить на ребёнка. Лишний раз напоминать о трудности экзаменов не стоит.
- *Задача взрослого – поддержка. В этом огромную роль играют поддерживающие высказывания: «Я уверен, что ты справишься», «Ты так хорошо справился с контрольной по физике» и т.п.*



НЕ ЗАБЫВАЙТЕ УЛЫБАТЬСЯ И  
ВИДЕТЬ ПОЗИТИВ ДАЖЕ В  
ТАКОЙ НЕПРОСТОЙ  
СИТУАЦИИ!



Городской Экспертно-консультативный совет  
родительской общности при  
ДОГМ,  
Галузина Ольга Алексеевна

+7(926) 595 42 32



nebudzavisim@mail.ru

## ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, СДАЮЩИХ



Единый государственный экзамен (ЕГЭ) предусматривает совмещение государственной (итоговой) аттестации выпускников 11 классов общеобразовательных учреждений и вступительных испытаний для поступления в ВУЗы. Результаты ЕГЭ признают общеобразовательные учреждения в качестве результатов государственной (итоговой) аттестации. Государственные вузы, подведомственные Министерству образования и науки РФ планируют принимать абитуриентов по результатам ЕГЭ на все вузовские специальности и факультеты. По итогам ЕГЭ выпускник школы получает аттестат об окончании школы с традиционными отметками по 5-балльной шкале и свидетельство о результатах ЕГЭ с оценками по 100-балльной шкале.

## »»» НЕКОТОРЫЕ ОСОБЕННОСТИ ЕГЭ

<b>Традиционный экзамен</b>	<b>ЕГЭ</b>
Что оценивается?	
Важны не просто фактические знания, а умение их преподнести. Уровень развития устной речи может позволить «скрыть» пробелы в знаниях.	Оцениваются фактические знания и умение рассуждать, решать.
Когда можно узнать результаты экзамена?	
На устном экзамене – практически сразу, на письменном – в течение нескольких дней	Через более длительное время
Что влияет на отметку?	
Большое влияние оказывают субъективные факторы: контакт с экзаменатором, общее впечатление	Отметка максимально объективна
Возможность исправить собственную ошибку	
На устном экзамене во время рассказа или при ответе на вопрос экзаменатора, на письменном – при проверке собственной работы.	Практически отсутствует
Кто оценивает?	
Знакомые ученику люди.	Незнакомые эксперты

### Следует организовывать время правильно

✓ Медики не рекомендуют в период подготовки к экзаменам менять обычный режим дня. Однако, желательно, чтобы день начинался с утренней гимнастики.

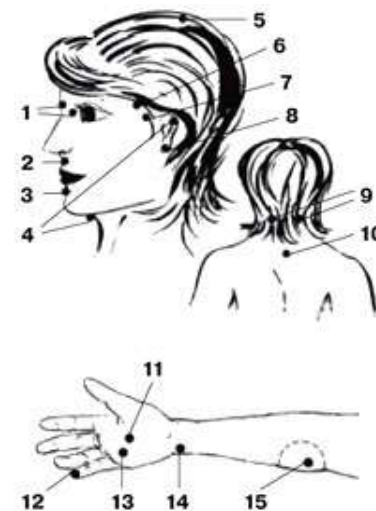


- ✓ Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.
- ✓ Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Важное значение имеют овощи и фрукты.
- ✓ Всю необходимую информацию можно получить на сайте Департамента образования города Москвы: [www.educom.ru](http://www.educom.ru), сайте Московского института открытого образования: [www.mioo.ru](http://www.mioo.ru), а также на интернет-портале информационной поддержки ЕГЭ [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru).



**СТАБИЛИЗАЦИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ**

- ✚ Стоит напоминать детям о необходимости отдыха. Хорошо работает лишь тот, кто хорошо отдыхает.
- ✚ Стоит вытеснять неприятные эмоции, заменяя их приятными.
- ✚ Рекомендуется «сосчитать до десяти, прежде чем начать ругать ребёнка перед экзаменом».



Массаж точки 1 при головной боли.

- 2 – при нервном тике глаз
- 3 – активизирует мозг
- 4 – антистрессовая точка
- 5 - бессонница, неврозы, головная боль, мигрень
- 6 – головная боль, плохое зрение
- 7 – зрение, заложенность носа
- 9 - головные боли, укачивание в транспорте, неврозы, стрессы
- 10 - стрессы, судороги
- 11 - уменьшение утомляемости, стимулирование деятельности сердца
- 12 - волнение, тревога
- 13 - смущение, боязнь покраснеть, сильное нервное напряжение
- 14 – бессонница
- 15 - раздражительность, утомляемость, рассеянность