ДОРОГИЕ ВЫПУСКНИКИ!

Единый государственный экзамен (ЕГЭ) – лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, **Вы обязательно сдадите экзамен.**

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. **Никто не может всегда быть совершенным.** Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков также надо ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. **Очень важно распределить силы и время, соблюсти их правильный баланс.** *Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать перегружения, но и не затягивайте паузу!*

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ ШКОЛ!

Ваши дети и Вы вместе с ними вступили в ответственный период жизни – подготовки к сдаче Единых Государственных Экзаменов.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны в этот период!

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!

МАТЕРИАЛЫ ИЗ ПИСЬМА ЗАМЕСТИТЕЛЯ РУКОВОДИТЕЛЯ ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЫ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ (РОСОБРНАДЗОР) МУЗАЕВА А.А .