

## Родителям – на заметку

### Как помочь ребенку сдать ЕГЭ?

- ❑ Подавайте правильный пример. Убедите, что всегда можно найти время на все, что важно: и учебу, и спорт, и хобби.
- ❑ Расскажите о ресурсах для самоподготовки. Пусть ребенок сам выберет, какой формат ему более удобен.
- ❑ Поощряйте чтение книг. Факты из художественной литературы и истории пригодятся на экзамене.
- ❑ Отвлекайте! Заведите традицию семейных вечеров без мыслей об экзаменах
- ❑ Выделите время на прогулки по свежему воздуху. Обязательно проветривайте комнату!
- ❑ Готовьте полезную еду. Добавьте в рацион больше фруктов и овощей.
- ❑ Соблюдайте режим. Уж вы-то знаете, как важно высыпаться перед важными делами!
- ❑ Посмотрите вместе интересный фильм, научитесь во всем видеть хорошее. Оптимистам живётся легче!
- ❑ Не волнуйтесь сами и верьте в ребенка, чаще напоминайте о прежних успехах. Не завышайте важность экзамена, ЕГЭ - всего лишь веха на жизненном пути.
- ❑ Заберите шпаргалки. Найдут – пересдача только через год. Стоит ли рисковать?
- ❑ Дайте на экзамен «счастливую» ручку. Пусть ребенок на экзамене чувствует вашу поддержку!
- ❑ Выпейте чаю и с улыбкой встречайте своего стобалльника!

**Вы готовы! Вместе любое дело по плечу!**



**ВМЕСТЕ**

на все100