



УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ!

Вам вместе с детьми предстоит пройти важный и непростой этап в жизни Вашей семьи – сдача ГИА – государственной итоговой аттестации в 9-м и (возможно) в 11-м классах. И важно не ПЕРЕжить этот период, стиснув зубы, а именно ПРОжить. Сложные, ответственные моменты – это часть жизни, которая может запомниться поддержкой близких, смелостью в испытании своих сил, опытом проживания побед и неудач, выработкой новых стратегий поведения в условиях ограниченных ресурсов.

Это время может сплотить семью и стать ресурсом для каждого ее члена перед лицом будущих вызовов: **«Я могу, я уже справлялся с трудностями, и я не один»**

Чтобы прожить этот период эффективно, важно уделить внимание **СИСТЕМЕ ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ** с учетом всех необходимых составляющих.

Мотивация

Лучшая мотивация для планомерной подготовки к экзамену и добросовестной учебы – понимание ребенком их роли в своей жизни. Не выбирайте за ребенка ВУЗ и будущую профессию, говорите с ним о перспективах, интересах и способностях, предлагайте, заинтересовывайте. Пусть у ребенка в школьные годы будет возможность пробовать себя в разных кружках, в том числе дающих начальную предпрофессиональную подготовку.

Информация

На сайтах ВУЗов и СУЗов, которые Вас интересуют, есть вся необходимая информация относительно требований к поступающим, а также материалы для подготовки к внутренним экзаменам (если они предусмотрены).

Материально-техническое и методическое обеспечение

Ребенку нужны удобное спокойное рабочее место, необходимые учебные материалы, канцтовары, компьютер с доступом в сеть Интернет.

Организация рационального режима учебной и внеучебной деятельности, сна, отдыха, питания

- Интеллектуальная нагрузка должна сочетаться с *минимальной физической активностью, прогулками*, которые помогут избежать переутомления и снять напряжение.
- Достаточное количество *сна* (не менее 8 часов) позволяет восстановиться всем физиологическим системам организма, а мозгу – переработать дневной стресс и потоки информации.
- Регулярное, достаточно калорийное и разнообразное *питание*.
- Время на *любимые занятия и общение с друзьями и родными*, которые в этот напряженный период будут давать энергию.

Эмоциональная поддержка

- Выпускнику важно знать, что Вы любите его независимо от его успешности (это нужно регулярно озвучивать).
- Вместе с ребенком продумайте план Б, В и т.д. Подайте документы в разные учебные заведения и на разные факультеты.
- Если ребенок заболел или плохо себя почувствует прямо на экзамене в основной день – он может сдать экзамен в дополнительный.
- В случае непоступления в желаемое учебное заведение, можно пересдать плохо сданный экзамен на следующий год.

ПОЗАБОТЬТЕСЬ О СЕБЕ, РОДИТЕЛИ!

- Не забывайте о своем здоровье, своих интересах, работе, других членах семьи.
- Ваше самочувствие и настроение сказываются на настрое выпускника.
- Постарайтесь не сузить всю свою жизнь и жизнь семьи до экзаменов.