**Творческое объединение «Сам себе репетитор»**  
Помощь старшеклассникам в подготовке к ОГЭ и ЕГЭ (психологическая и методическая по математике). Индивидуальные консультации педагога-психолога ГБОУ лицея 150 Тиллабаевой Ирины Владимировны по предварительной записи  
Заявки на консультации принимаются по электронной почте [irinatillabaeva@yandex.ru](mailto:irinatillabaeva@yandex.ru) В заявке необходимо указать тему: «Подготовка к ЕГЭ», а также имя, класс, контактный телефон.

**Рекомендации родителям:**  
*Как помочь детям подготовиться к сдаче ОГЭ и ЕГЭ*

* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходимо питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Наблюдайте за самочувствием ребенка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, связанное с переутомлением.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы можно выписать на листочки и повесить на видном месте
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Подбадривайте детей и хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте уверенность детей в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
* Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж по тестированию. Используйте для тренинга образовательный портал «Решу ЕГЭ» ege.sdamgia.ru
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. При этом выработается навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствия и снимет излишнюю тревожность.
* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. И не критикуйте после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность детей накануне экзамена – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей. И, если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «сорваться». Пусть им передастся Ваша уверенность и спокойствие.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Он должен отдохнуть и как следует выспаться.

*Во время экзамена посоветуйте обратить внимание на следующее*

* Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу.
* Необходимо внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл, и только после этого отвечать.
* Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, то лучше пропустить его и отметить, чтобы вернуться к нему позже.