***Уважаемые выпускники и родители!***

***Ниже приведена актуальная информация***

***по подготовке к ЕГЭ – 11 класс и ОГЭ – 9 класс***

***надеемся, что она поможет Вам и Вашим детям успешно подготовиться и сдать экзамены.***

**КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ С ОВЗ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ:**

* Для вас разработаны информационные материалы – видеоролики и плакаты, которые помогут разобраться в особенностях экзаменов, лучше подготовиться и успешно сдать ЕГЭ, подробная информация на ОФИЦИАЛЬНОМ ИНФОРМАЦИОННОМ ПОРТАЛЕ ЕДИНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ЭКЗАМЕНА <http://www.ege.edu.ru/ru/classes-11/psych/>

выполнять рекомендации специалистов психолого-медико-педагогической комиссии:

* **ПМПК Центрального района**: Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие». График работы: понедельник-пятница с 10.00 до 18. Адрес: Очаковская ул., 2, предварительная запись по телефону: 271-69-77;
* **Центральная психолого – медико – педагогическая комиссия** (ЦПМПК) Адрес: Лиговский пр., 46 лит. А, телефон: 314-13-12

**В экзаменационную пору основная задача родителей – создать комфортные условия для подготовки обучающегося и поддержать его. Психологическая поддержка, поощрение, реальная помощь, спокойствие взрослых помогают школьнику успешно справиться с собственным волнением.**

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ:**

* подбадривайте подростков, хвалите их за то, что они делают хорошо, вспомните успешно написанные контрольные работы, сложные задания, с которыми он(она) справлялись
* повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок
* наблюдайте за самочувствием подростка, чтобы вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние, связанное с переутомлением
* окажите содействие в составлении плана подготовки к экзамену
* контролируйте режим дня, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом
* обеспечьте дома удобное место для занятий
* обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов (по назначению врача)
* ознакомьте подростка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла заучивать 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
* заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность
* накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

**СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ**

**До экзаменов**

* составь план подготовки к экзамену
* соблюдай распорядок дня, сон должен составлять не мене 8-10 часов в сутки, при недостатке сна и отдыха наступает истощение
* старайся исключить просмотр телевизора и компьютерные игры, это не лучший отдых, так как требуют большой концентрации внимания, лучше часовая прогулка на свежем воздухе
* подготовь рабочее место для занятий
* используйте опубликованные тесты для подготовки по предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий
* тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
* примерные тестовые задания размещены в сети Интернет по ОГЭ и ЕГЭ онлайн «Экзамен.ру» <http://www.examen.ru/add/ege/onlajn-test-ege/>, «Решу ЕГЭ» Образовательный портал для подготовки к экзаменам <https://ege.sdamgia.ru/>. Проходя экзаменационные испытания онлайн позволит снизить тревогу и волнение перед экзаменом, а также рассчитать время
* оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах
* многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку
* накануне экзамена нужно отдохнуть и выспаться

**Во время экзаменов**

* слушай учителя и чётко следуй инструкции
* важно внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования, не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать)
* если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться

По всем вопросам психологической готовности к экзаменам можно обратиться:

- **Кролевец Марине Константиновне**, школьному психологу. График работы на базе Гимназии №166 вторник, пятница с 10.00 до 15.00, предварительная запись по телефону: 272-78-16

- **Центр психолого-медико-социального сопровождения «Развитие».** График работы: понедельник-пятница с 10.00 до 18. Адрес: Очаковская ул., 2, предварительная запись по телефону: 271-69-77

- **Федеральный телефон Доверия** 8-800-2000-122 (круглосуточно)

***Желаем удачи!***