**Особенности подготовки к ЕГЭ**

Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т.к. в задания ЕГЭ включен программный материал не только 10-11-х классов, но и всего курса основной школы (5-9-е кл.)

Для получения необходима серьёзная дополнительная подготовка.

**Причины повышенного волнения выпускников 2020:**

* Сомнения в полноте и прочности знаний.
* Стресс в незнакомой ситуации.
* Стресс от осознания ответственности перед родителями и школой.
* Сомнения в собственных способностях: в развитии логического мышления, умении анализировать, умении концентрироваться и распределять внимание.
* Психологические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.
* Отложенный период подготовки к ЕГЭ.
* Состояние неопределенности и тревожности, связанные с распространением коронавируса.

**Помните:**

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.

**Удачи Вашим детям!**

**Экзамен – сложная стрессовая ситуация, и очень важно помочь детям не теряться**

**в экстремальной обстановке.**

На экзамене необходимо

владеть своими эмоциями!

****

***Вольтер писал:***

***«Эмоции – это ветер, который надувает паруса. Он может привести корабль в движение,***

***а может потопить его»***

**Мы готовы Вам помочь!**

**Телефоны «горячей линии» по вопросам организации и проведения ЕГЭ:**

**в школе – (81361) 48-393**

**в комитете образования администрации МО Тосненский район ЛО – (81361) 2-19-39;  
в КОиПО Ленинградской области - (812) 401-01-59; 786-42-29;**

  **«ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ» РОСОБРНАДЗОРА по вопросам подготовки и проведения ЕГЭ - (495) 98**

**Адрес доверия:** [ege@obrnadzor.gov.ru](mailto:ege@obrnadzor.gov.ru)

***Полезная и актуальная информация по вопросам ЕГЭ размещена школьном сайте по адресу:***

[[schooltelman.ru](http://schooltelman.ru/)l](http://26206-ess-sch-01.edusite.ru/p159aa1.html)

**МКОУ «Тельмановская СОШ»**

**2020**

***Подготовка к единому государственному экзамену.***

***Как противостоять стрессу?***

*(Памятка для родителей)*

******

***Три ошибки родителей в подростковом тайм-менеджменте.***

К сожалению, некоторые ошибки в планировании своего времени допускают даже не дети, а их родители. Так что взрослым важно присмотреться – возможно, проблема вовсе не в ребенке!

* **Перегруженность.** Часто родители стараются нагрузить подростка по максимуму. Особенно, если речь идет о подготовке к ЕГЭ и поступлению в вуз! Но часто вместо того, чтобы прилежно корпеть над учебниками, ребенок вообще ничем не хочет заниматься. Чтобы он не терял мотивацию, важно запланировать и отдых – без этого не будет сил двигаться дальше.
* **Отсутствие планирования.** Дети привыкают, что за них всё планируют родители. Пора учиться самому составлять списки заданий, особенно в период растянутой подготовки к ЕГЭ.
* **Прокрастинация**. Вместо подготовки к экзаменам ребенок может отвлекаться на другие второстепенные дела. Например, читать книгу из списка литературы, которая вроде бы желательна, но необязательна. Если это делается в ущерб основной задаче лучше не поощрять ребенка, а направить его энергию в нужное русло.

***Как помочь детям справиться***

***со стрессовой ситуацией?***

Успех на экзамене во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

Чтобы помочь детям лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:

* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе: чем меньше ребенок боится неудачи, тем меньше вероятность допустить ошибку.
* Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя предотвратить ухудшение состояния его здоровья.
* Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий; создавайте благоприятный микроклимат в семье, особенно в дни экзаменов.
* Обратите внимание на питание ребёнка: оно должно быть сбалансированным и разнообразным.
* Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, особенно в дни ЕГЭ.

***Для обеспечения объективного оценивания экзаменационных работ учащихся участникам ЕГЭ предоставляется право подать апелляцию:***

* апелляция о нарушении процедуры проведения ЕГЭ подается обучающимся члену ГЭК непосредственно в день проведения экзамена, не покидая ППЭ;
* апелляция о несогласии с выставленными баллами подается в течение 2-х рабочих дней со дня объявления результатов ЕГЭ по данному предмету директору школы, где обучающийся был допущен к ГИА.

**Внимание!**

По результатам рассмотрения апелляции количество выставленных баллов может быть изменено как в сторону увеличения, так и в сторону уменьшения.

За сам факт подачи апелляции количество баллов не может быть уменьшено.

