

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ЕГЭ И ОГЭ

**Сдача экзаменов. Что для Вас означают эти слова? Проверка...
испытание... удача... успех... выпускной... аттестат... свобода...**

Май – Июнь каждого года самые напряженные месяцы в жизни выпускников, родителей и педагогов.

Редко у кого из учащихся, их родителей и педагогов не бывает тревог по этому поводу. Конечно же, экзамен — дело ответственное. Но разве жизнь сама по себе, год за годом, день за днем, не является делом ответственным?!

Сколько выборов и решений мы принимаем ежедневно. И все они так или иначе влияют на наше Завтра. Как не вспомнить слова Н.А.Островского «Самое дорогое у человека — это жизнь. Она дается ему один раз, и прожить ее надо так, чтобы не было мучительно стыдно за бесцельно прожитые годы...»

Поэтому, помните что:

1. Лучшее средство от экзаменационной тревоги — это хорошая предметная подготовка! (не перед экзаменом, а в течение учебного года).
2. Свой организм к работе в стрессовых условиях нужно готовить заранее!!! Ресурсы человеческого организма, к сожалению, ограничены. Заведомо подумайте о своём запасе прочности!

Помните, что психологический стресс, переживаемый в этот период абсолютно нормальная реакция вашего организма.

**ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ И
... ВЕЗЕНИЯ!!!**

Как помочь ребенку сдать ЕГЭ? Рекомендации для родителей

Памятка для выпускников. Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ЕГЭ

Рекомендации для выпускников

Стресс — это хорошо?!

БРОШЮРА Готовимся к экзамену