Алгоритм действий РОДИТЕЛЕЙ

1. Изучите о предстоящем испытании. Проговорите с ребенком то, что ему предстоит. Делайте это спокойно. Дайте ребёнку знать, что вы поддержите его при любом исходе экзамена.
2. Создайте запасной аэродром. Придумайте, что вы будете делать в случае плохого результата. Это успокоит вас, даст внутренний ресурс для поддержки своего выпускника.
3. Соблюдайте режим сна и бодрствования — вместе с ребёнком. Гуляйте.
4. Правильно питайтесь. Убедитесь, что в рационе достаточно витаминов. Витамин D, поддержит иммунитет и хорошее настроение. Йод улучшает умственную деятельность, магний — своего рода элемент спокойствия.
5. Не вносите ничего нового в жизнь в период подготовки и сдачи экзаменов. Поберегите себя и ребёнка от стрессов.
6. Помечтайте вместе, как изменится ваша жизнь после экзаменов. Какие перемены произойдут.
7. Не принимайте успокоительные лекарственные препараты перед экзаменом. Они могут возыметь обратное действие.
8. Перед экзаменом помогите вашему выпускнику разгрузить голову, чтобы на экзамене она была ясная и быстро соображала.
9. Наблюдайте за физическим и эмоциональным состоянием ребенка. Если помочь ему вы не в силах, привлеките к помощи педагогов, специалистов службы сопровождения школы, по необходимости медицинских работников.

Алгоритм действий Педагогов

1. Расскажите обучающемуся о порядке проведения экзаменов. Подробно проговорите с ним то, что ему предстоит.
2. Создайте запасной аэродром. Придумайте, что вы будете делать в случае
плохого результата. Даст внутренний ресурс для поддержки выпускника
3. Не вносите ничего нового в жизнь в период подготовки и сдачи экзаменов. Поберегите себя и обучающегося от дополнительных стрессов.
4. Помечтайте вместе, как изменится ваша жизнь после экзаменов. Какие
перемены произойдут. Для этого у вас есть КЛАССНЫЕ ЧАСЫ.
5. Вместе представьте момент самого экзамена, что всё идёт по плану, что обучающийся справляется.
6. Перед экзаменом помогите вашему выпускнику разгрузить голову, чтобы на экзамене она была ясной. Если он готов говорить- слушайте.
7. Наблюдайте за физическим и эмоциональным состоянием обучающегося.
Если помочь ему вы не в силах, привлеките к помощи РОДИТЕЛЕЙ, медицинских работников, специалистов службы сопровождения школы.

Алгоритм действий ОБУЧАЮЩИХСЯ

Перед экзаменами:
эффективная подготовка – это правильно составленный плана работы

- **Начинайте с самого трудного**
- **Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, 10 минут перерыв**
- **Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге**
- **Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету**
- **Накануне вечером собрать все необходимые для экзамена вещи**
- **Уделить время на полноценный сон, чтобы утром встать отдохнувшим, полным сил и энергии**
- **В день экзамена стоит позавтракать – не плотно, но так, чтобы не задумываться о еде прямо во время ответов на вопросы**

Алгоритм действий ОБУЧАЮЩИХСЯ

Во время экзамена:

— Торопись не спеша!

— Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья

— Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания

— Читай задание до конца!

— Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки

— Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят

— Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг")

— Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами заметить явные ошибки — Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим — Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это очень сложно