

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СДАЮЩИХ ГИА И ЕГЭ

- 1) Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
- 2) Подбадривайте детей, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте их уверенность в себе.
- 3) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Главное снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий.
- 4) Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- 5) Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать...
- 6) Обратите внимание на питание ребенка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.
- 7) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- 8) Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обязательно дайте ребенку часы на экзамен.
- 9) Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подберите различные варианты тестовых заданий по предмету, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
- 10) Не критикуете ребёнка после экзамена.