

Рекомендации родителям

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Экзамен — это испытание не родителей, а детей.

- 1.** Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- 2.** Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- 3.** Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- 4.** Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 5.** Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 40 минут должны чередоваться с 10 минутным отдыхом. А после занятий в течение 3 часов необходим отдых в течение одного часа.
- 6.** Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 7.** Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима

Рекомендации родителям

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Экзамен — это испытание не родителей, а детей.

- 1.** Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
- 2.** Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- 3.** Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- 4.** Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- 5.** Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Следует помнить, что работа без отдыха неэффективна и бессмысленна. Непрерывные занятия в течение 40 минут должны чередоваться с 10 минутным отдыхом. А после занятий в течение 3 часов необходим отдых в течение одного часа.
- 6.** Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 7.** Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима

питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, капуста, лимон, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 1.** пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- 2.** 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);
- 3.** если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- 4.** если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

С рекомендациями ознакомлен в рамках консультирования

___ . ___ . ___ Г.

Родитель (законный представитель) учащегося _____ класса

Ф.И. ученика

Ф.И. родителя ученика

питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, капуста, лимон, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

8. 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. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 1.** пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- 2.** 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);
- 3.** если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- 4.** если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

С рекомендациями ознакомлен в рамках консультирования

___ . ___ . ___ Г.

Родитель (законный представитель) учащегося _____ класса

Ф.И. ученика

Ф.И. родителя ученика