

Памятка № 1.

Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ЕГЭ?

- Владением информации о процессе проведения экзамена
- Пониманием и поддержкой, любовью и верой в его силы
 - Откажитесь от упреков, доверяйте ребенку.
 - Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Участием в подготовке в ЕГЭ
 - Обсудите, какой учебный материал нужно повторить. Вместе составьте план подготовки.
 - Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днем, если «сова» - вечером.
 - Проведите репетицию письменного экзамена (ЕГЭ). Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых выпускник не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли.
- Организацией режима (именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ)
 - Во время подготовки ребенок регулярно должен делать короткие перерывы.
 - Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не приобретение знаний.

Памятка № 2.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене.
- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями. То ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально сорваться.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи. Тем более вероятности допущения ошибок.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, занятия должны чередоваться с отдыхом.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты ,как курага, рыба, орехи и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Помогите детям распределить темы по дням.
- Во время выполнения тестового занятия приучайте ребенка ориентироваться во времени и 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.
- Накануне экзамена обеспечьте полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям обратить внимание на следующее:
 - Пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержится, это поможет настроиться на работу.
 - 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).
 - Если не знаешь ответ на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
 - Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос. Есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

И помните: самое главное- это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.