

Что сказать родителям ребенку в период подготовки к экзаменам

- Ты не можешь изменить реальность, но можешь изменить свое отношение к ней. Экзамен - это важный этап в твоей жизни, но не последний!
 - Как ты думаешь, что будет после сдачи экзамена? Каков бы ни был результат испытаний, в этом нет ничего страшного.
 - В процессе непосредственной подготовки к экзамену надо задействовать разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух, запись на аудио), моторную (переписывание материала).
 - Поучаствуй в пробном экзамене, попробуй дома создать ситуацию экзамена (с часами и бланками для ответов). Несколько раз прошел репетицию экзамена - значит, ничего нового тебя не ждет.
 - Главное перед экзаменом - выспаться!
 - Во время экзамена не воспринимай возникшее волнение как катастрофу. Просто пережди первую растерянность.
 - Прочитай внимательно все задания и реши, в какой последовательности ты будешь их выполнять.
- !!!** Будь уверен в себе: ты знаешь все, что знаешь.

Готовясь к экзаменам, обратите внимание

Сайт Рособрнадзора
(www.obrnadzor.gov.ru) и
официальный информационный
портал единого государственного
экзамена (www.ege.edu.ru)

Информация для выпускников
школ и родителей:
<http://childhelpline.ru/ege/>

Автор буклета: Е.Г. Ромицына, к.п.н., доцент
кафедры педагогики и психологии АО ИОО

г. Архангельск, 2017

Архангельский областной институт
открытого образования

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

(рекомендации для родителей выпускников)



Уважаемые родители!

Наступил ответственный период жизни ваших детей – подготовка и сдача экзамена. Это волнительное время для каждого выпускника, но часто взрослые переживают его более остро, чем школьники.

Помните, что от вас зависит то, насколько правильно ребенок сможет настроиться на сдачу экзамена, почувствовать уверенность в себе, определив свои сильные и слабые стороны, разумно спланировать процесс подготовки, быть успешным в преодолении стресса.

В предэкзаменационную пору главное – организовать ребенку оптимально комфортные условия подготовки и не мешать ему.

Не запугивайте, не нагнетайте, не создавайте вокруг экзаменов атмосферу паники. Не твердите ребенку о сложности и ответственности предстоящих испытаний. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

!!! Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогут выпускнику успешно справиться с собственным волнением.

Продукты, которые помогают успешному освоению знаний:

Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища, богатая витаминами и минералами.

Орехи, молочные продукты, рыба, овощи, фрукты стимулируют работу головного мозга.

Орехи укрепляют нервную систему и стимулируют деятельность мозга.

Креветки снабжают мозг важнейшими для него жирными кислотами, помогают поддерживать внимание.

Морковь способствует заучиванию информации наизусть.

Капуста снимает нервозность.

Авокадо - источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот.

Ананас – поможет тем, кому нужно удерживать в памяти большой объем информации.

Лимон облегчает восприятие информации.

Инжир содержит вещество, благодаря которому мозг лучше снабжается кислородом.

!!! Помните, что перед самими экзаменами выпускникам не рекомендуется переедать и пробовать новые продукты.

В день экзамена

Проследите, чтобы ребенок взял с собой все необходимое:

- паспорт или другой документ, удостоверяющий личность;
- гелевую или капиллярную ручку с черными чернилами;
- разрешенное дополнительное оборудование:
 - линейку – на экзамены по математике, физике, химии, географии,
 - непрограммируемый калькулятор – на экзамены по физике, химии и географии,
 - транспортёр – на экзамен по географии;
- питание и лекарства при необходимости;
- специальные технические средства для лиц с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

