

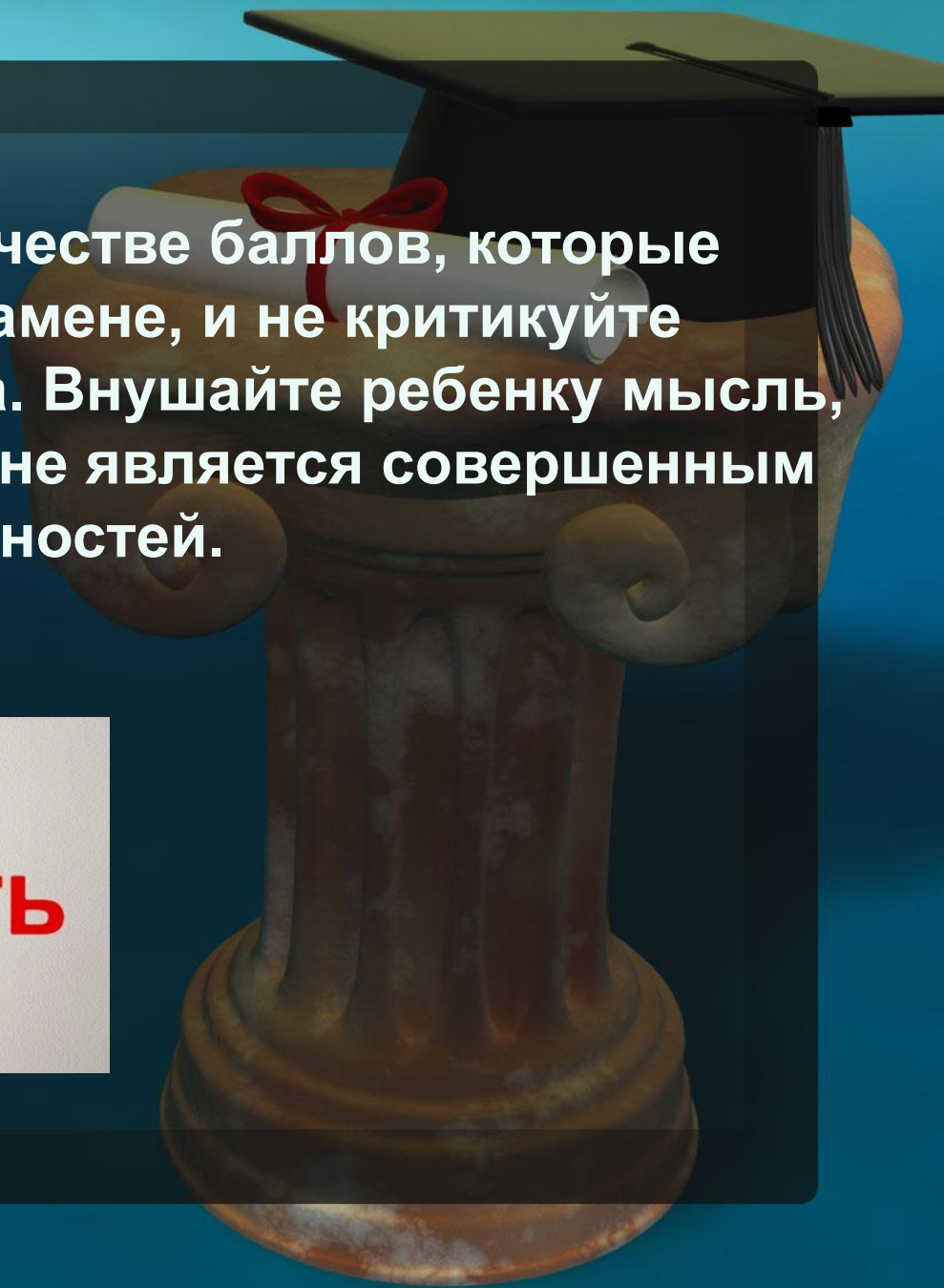
Памятка для
родителей
по
подготовке
детей к ЕГЭ



Презентация учителя математики Саковой И.Р.

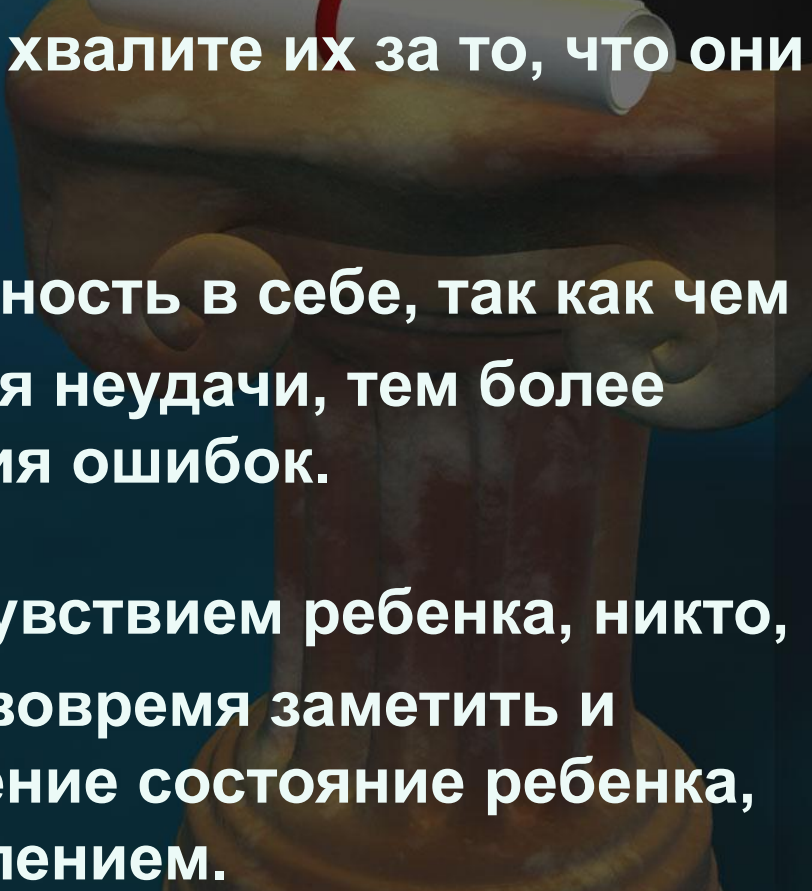
Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**Время
вспомнить
о ЕГЭ**

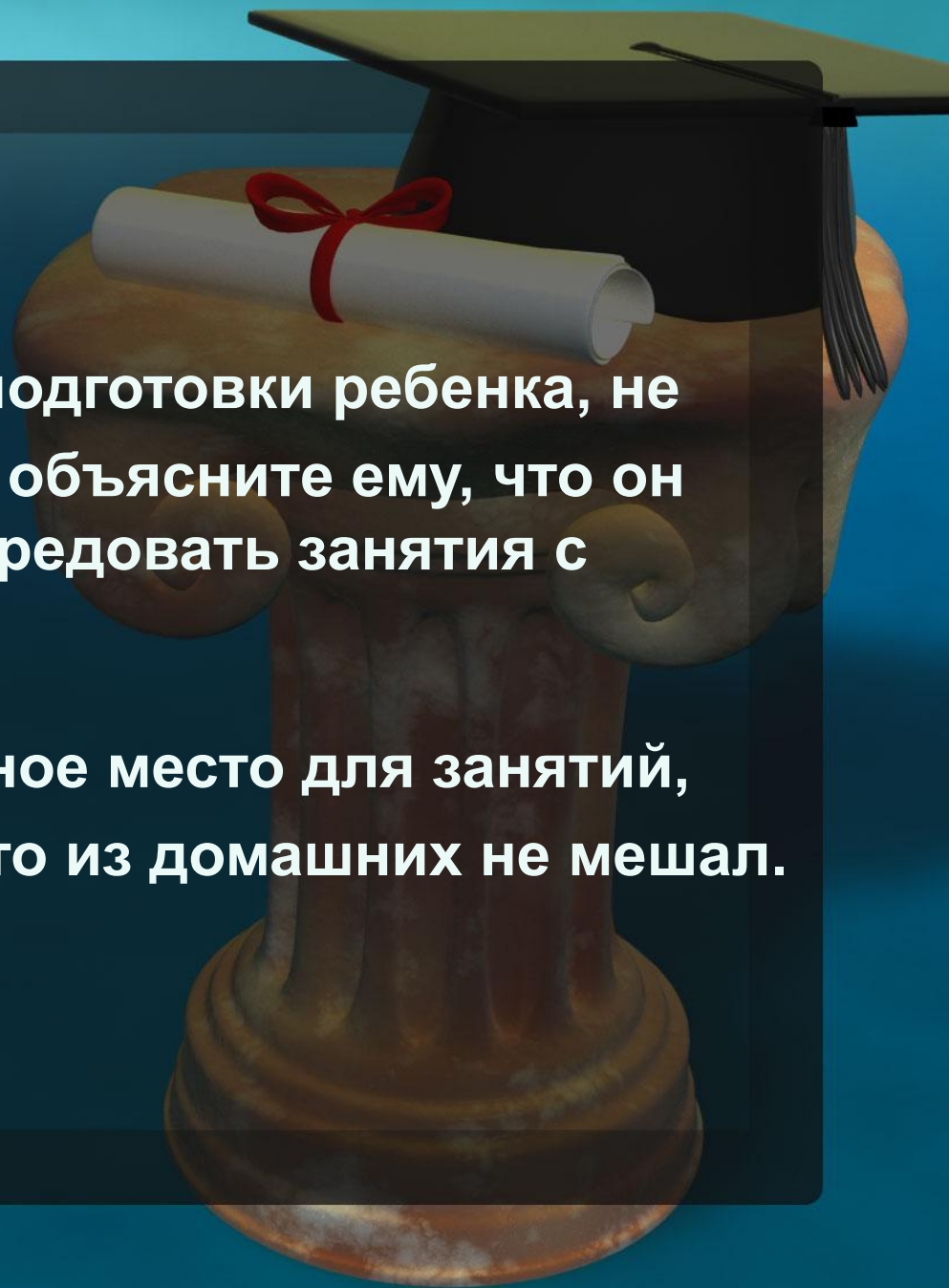




- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования.
- Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

- 
- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**
 - **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, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы никто из домашних не мешал.**



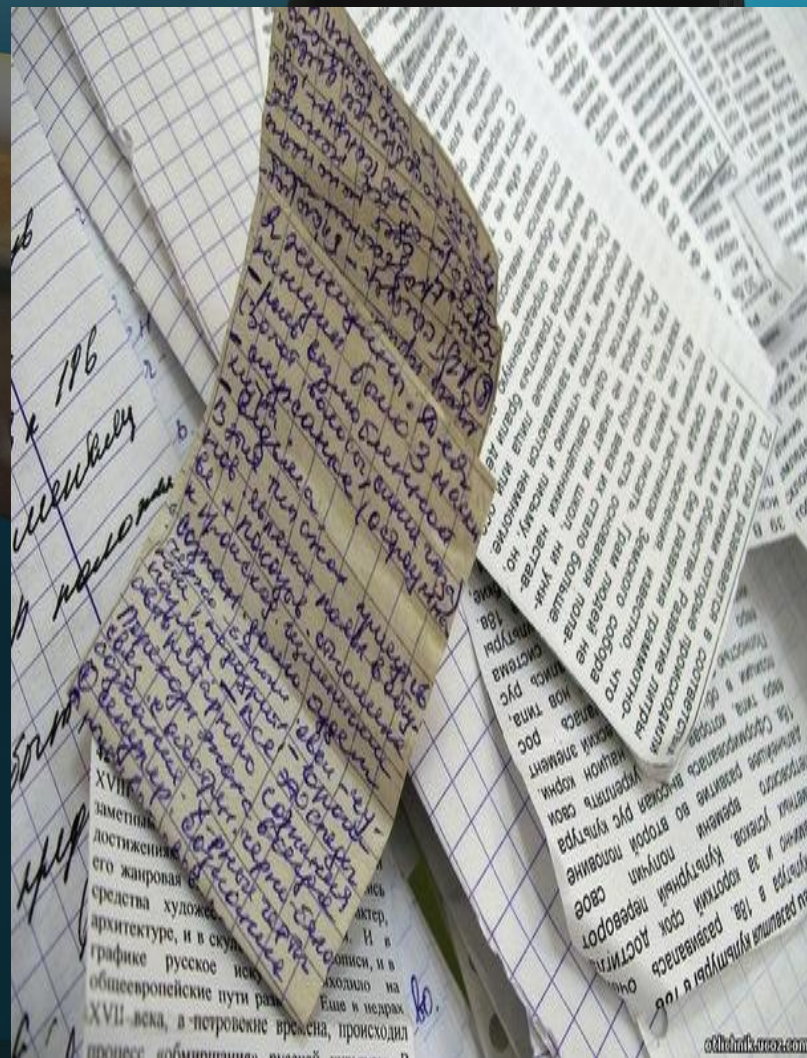
- **Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.**

- **Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д.**

стимулируют работу головного мозга



- **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.**
- **Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике.**
- **Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.**





- **Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий).**
- **Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**

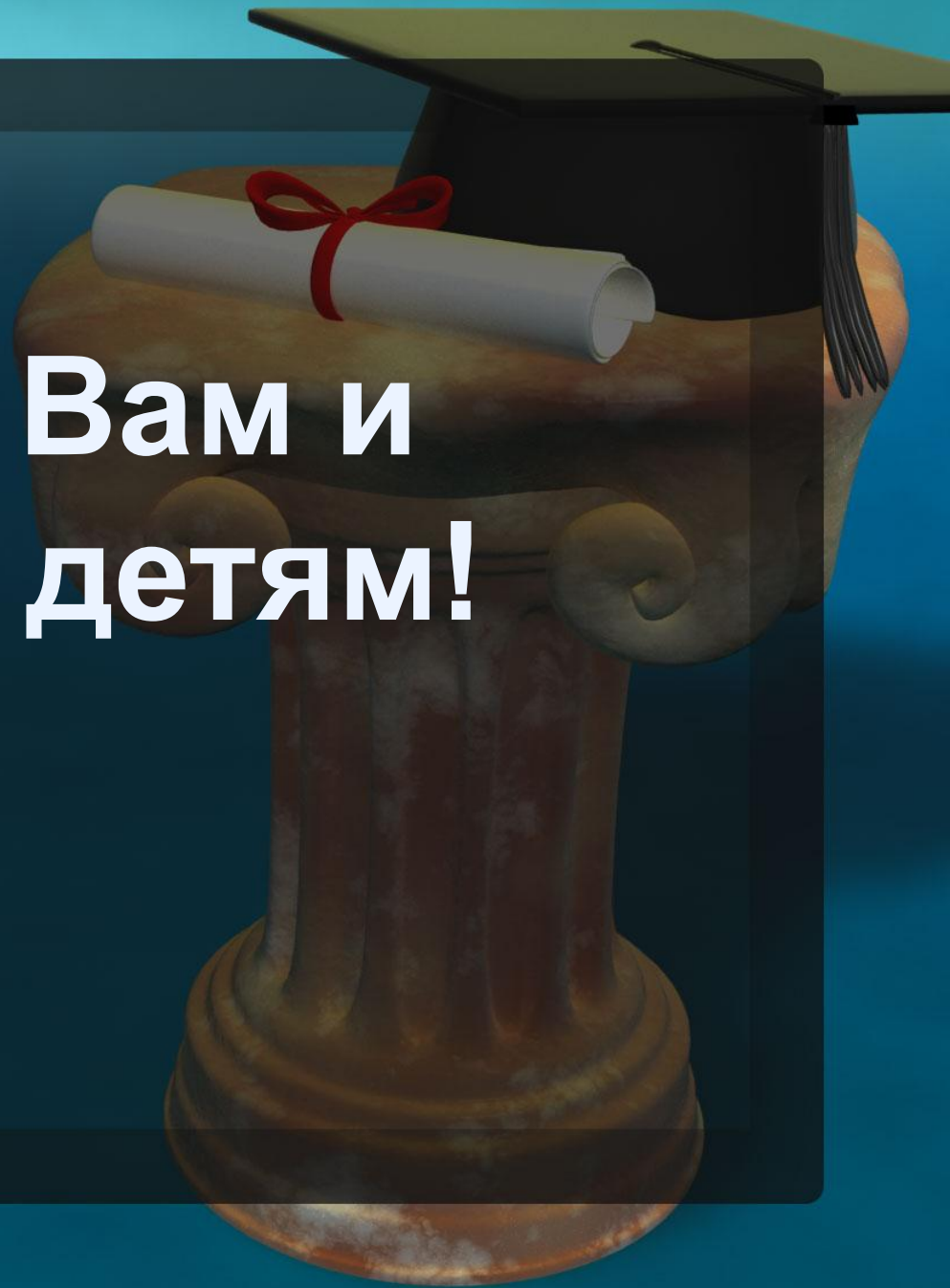
- **Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.**
- **Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.**
- **Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.**





- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

**Удачи Вам и
Вашим детям!**



Источники информации

- http://www.pskovedu.ru/?session=&project_id=903&pagenum=1512
- www.happydoctor.ru/info/47
- <http://gimn.3dn.ru/publ/2-1-0-5>
- www.venda.ru/project/2007/Sharov/page4.htm

