

вероятный вариант.

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Оптимальный ужин накануне экзамена: овощной салат либо овощное рагу с мясом или рыбой, кусок хлеба, фруктовый напиток или целый фрукт (яблоко, апельсин). Крахмальные продукты (например, макароны, рис, картофель, хлеб) помогут легко уснуть и спокойно спать. стакан молока, лучше теплого и с ложкой мёда, тоже способствует здоровому засыпанию.

Оптимальный завтрак перед экзаменом: яйца, фасоль, овсянка с мёдом, мюсли, йогурт, хлеб с маслом и сыром. Запить завтрак стоит чаем с лимоном и сахаром. Если ребёнок слишком нервничает и не может съесть полноценный завтрак, то можно предложить ему пару бананов, орехи, изюм, курагу, ананас, фруктовый или молочный коктейль, которые поддержат его на экзамене.

ПОЛЕЗНЫЕ ССЫЛКИ

Официальный информационный портал единого государственного экзамена (ЕГЭ) — <http://www.ege.edu.ru/>

Официальный информационный портал государственной итоговой аттестации (ОГЭ (ГИА)) — <http://gia.edu.ru>

Официальный сайт ОГБУ «Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения» <http://psy-centr-31.ucoz.ru>



ОГБУ «БРЦ ПМСС»

г. Белгород,
ул. Привольная, д.1
тел./факс (4722) 20-53-88,
20-53-89
E-mail: psy-centr-31@mail.ru

 **Белгородский региональный центр психолого-медико-социального сопровождения**



**КАК
ПОДДЕРЖАТЬ
РЕБЁНКА В
ПЕРИОД
ПОДГОТОВКИ И
СДАЧИ ЕГЭ**

**ПАМЯТКА ДЛЯ
РОДИТЕЛЕЙ**

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Повышайте у ребенка уверенность в себе, так как чем больше он боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т. д.)! И вот именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. 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 табли-

цы, 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.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее: · пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, 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 ответа 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