

Памятка для родителей выпускников

1. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
2. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету, приобретите необходимые сборники для подготовки к экзамену.
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.