ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ СДАЮЩИХ ОГЭ и ЕГЭ

1) Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

2) Подбадривайте детей, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте их уверенность в себе.

3) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Главное снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий.

4) Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

5) Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать…

6) Обратите внимание на питание ребенка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.

7) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

8) Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Обязательно дайте ребенку часы на экзамен.

9) Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подберите различные варианты тестовых заданий по предмету, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

10) Не критикуете ребёнка после экзамена.