

\* Накануне экзаменов обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Он должен отдохнуть и как следует выспаться.

\* Посоветуйте детям обратить внимание во время экзаменов на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерные ошибки во время тестирования—не дочитав до конца по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать).

**И помните: самое главное—это снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.**

**РОДИТЕЛИ! ПОМНИТЕ!  
ОТ ВАС ЗАВИСИТ УСПЕХ ВАШИХ  
ДЕТЕЙ НА ЭКЗАМЕНЕ!**

## Питание

Лучшему запоминанию способствует морковь.

От перенапряжения и психической усталости лучшее средство—лук.

Орехи—для выносливости.

Клубника и бананы помогут снять стресс.

Для питания клеток мозга просто незаменима морская рыба.

Улучшает кровоснабжение мозга—черника.

Ничто не освежит знания так, как лимон.

А непосредственно перед экзаменом нужно съесть шоколадку.

## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

## Как помочь детям подготовиться к экзаменам



## КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

\* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене, не критикуйте ребёнка после экзамена. Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

\* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов—это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

\* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

\* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребёнок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

\* Наблюдайте за самочувствием ребёнка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

\* Контролируйте режим подготовки ребёнка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

\* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

\* Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходимо питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

\* Ознакомьте ребёнка 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, упорядо-

чивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, кроватью.

\* Подготовьте варианты различных тестовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренинг именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

\* Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребёнка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования. Что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.

