

Тема номера: «Экзамены. Преодолеем вместе»

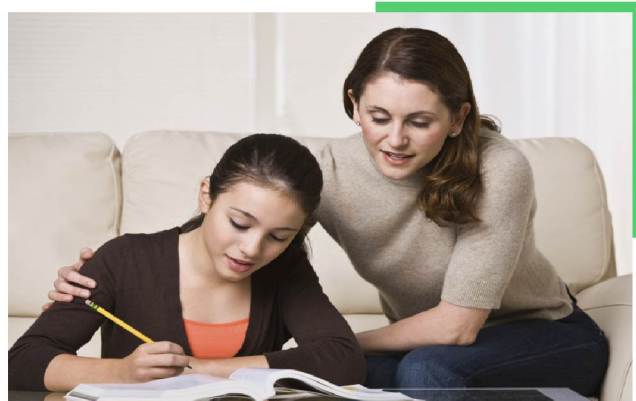
Рекомендации родителям по подготовке выпускников к Единому Государственному Экзамену (ЕГЭ). Экзамен проводится в виде тестирования. Необходимо предварительная подготовка для того, чтобы дети успешно справились с тестовыми заданиями.

Первая задача родителя – помочь выбрать литературу, в которой опубликованы тренировочные задания к экзаменам. ФГБУ «Федеральный центр тестирования» выпускает сборники тематических тестов и методических документов по сдаче экзаменов. Тренировки по выполнению тестов и анализ выполненных заданий придаст выпускнику уверенность при сдаче экзаменов. Во время таких тренировок формируются навыки мыслительной работы, саморегуляции и самоконтроля.

В выходные дни можно устроить репетицию возможного экзамена. Прогреть роль экзаменатора и потренироваться по времени выполнения заданий.

Вторая задача – создать условия для подготовки, спокойную обстановку дома, распределить время на работу с заданиями и отдыхом.

Небольшой активный перерыв – лучшее средство от переутомления



(сделать физические упражнения, произвести какую-либо работу по дому и др.). Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была без слов музыка.

Третья задача – определить точно размеренный распорядок действий на день, режим – основа устойчивости нервной системы. Определите часы работы с тестами. Лучше это делать в утренние часы с 8:00 ч. до 12:00 ч. или с 17:00 ч. до 21:30 ч., т.к. это фазы активного усвоения информации. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.

Четвертая задача – снизить предэкзаменационную тревожность. Исследования показали, что у выпускников тревожность по отношению к ЕГЭ не выраженная в сравнении с взрослыми. Вероятно – это связано с ожиданиями в получении положительного результата. Если родители проделали определенную работу и видят, что ребенок справляется с заданиями, когда родители убедились в возможностях детей, то порог переживания у взрослых постепенно будет снижаться. Помните! Любое волнение родителей передается ребенку, поэтому необходим контролировать свои эмоции.

Пятая задача – организовать правильное питание. Во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища, а также сбалансированный комплекс витаминов. В рацион следует включить продукты, содержащие кальций. Жирные сорта рыбы, салаты с добавлением растительных масел, орехи, курагу и т.п. стимулируют работу головного мозга.