

Советы родителям: Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
9. 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 таблицы, 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.
10. 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.
11. 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.
12. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
13. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:
14. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
15. - 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);

16. - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
17. - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
18. И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА В ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНАМ:

- Соблюдение режима дня.
- Физическая активность не менее 30 минут в день, лучше 1-2 часа.
- Пребывание на свежем воздухе не менее 30 минут в день.
- Сон не менее 7 часов в день (лучше 8), из них не менее 1-2 часов до 12 ночи.
- Полноценное питание

