

## Рекомендации родителям выпускников по подготовке к ЕГЭ.

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
  - Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, 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 ребенка: во время интенсивного 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.
  - Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
  - Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь 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.
  - 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.
  - Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- Так как задания будут на время, то можно потренироваться выполнять подобные задания с фиксацией времени, чтобы подросток мог в нем ориентироваться самостоятельно. Торопливые могут прочитывать по несколько раз инструкцию к заданию, чтобы понять верно смысл и не исправлять потом ошибки. Медлительным можно предложить дома учиться распределять время при выполнении задания. И, конечно же, и тем и другим необходимо оставлять 5-10 минут на проверку работы. Родители могут контролировать время, подбирать аналогичные задания при подготовке.
- Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
  - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
  - Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерителем его возможностей.
  - Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования. В силу возрастных особенностей выпускник может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.
- В день экзамена организуйте совместный приятный завтрак, он должен быть не обильным, но питательным, включающим любимые блюда, сладкое.
- Провожая на экзамен, обнимите своего ребенка, скажите, как вы любите его (ее), верите в успехи и ждете дома!