

## **Рекомендации для родителей и выпускников**

Наступила ответственная пора в жизни выпускников 11 классов – сдача единого государственного экзамена. Выпускные экзамены — один из важнейших этапов в жизни человека, во многом определяющий будущее. Атмосфера в семье выпускника является очень существенным фактором успешной сдачи экзаменов. Вместе с ребятами волнуются и их родители. Несколько советов как помочь выпускнику и их родителям в этот период жизни.

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям хорошо подготовиться к экзаменам, предлагаем придерживаться нескольких советов:

### **Рекомендации для родителей:**

- создать и поддерживать благоприятную атмосферу доброжелательности в доме. Это помогает ребенку чувствовать себя защищенным, уверенным в своих силах и исчезает тревога перед испытаниями.
- обеспечить хорошие условия в период подготовки к экзаменам дома, следить, чтобы ребенку ничего не мешало
- необходимо учить ориентироваться во времени и уметь его распределять в ходе испытания. На экзамене желательно ребенку иметь часы
- важно не допускать «перегрузок», поэтому контролируйте режим подготовки к экзаменам
- питание выпускника – это важный компонент успеха. На столе должна быть морская рыба и стручковая фасоль (в ней содержится цинк, способствующий улучшению памяти), богатые железом сухофрукты, зеленые овощи и обезжиренное мясо повысят концентрацию внимания. Витамин С, содержащийся в цитрусовых, белокочанной капусте и томатах, поможет побороть стресс. А кальций, которым богаты молочные продукты, обеспечит нормальное функционирование нервной системы
- обеспечить полноценный сон накануне экзамена для того, чтобы ребенок хорошо отдохнул накануне экзамена
- чтобы помочь ребёнку в сдаче экзаменов, можно поговорить с выпускниками прошлых лет, их родителями. Их рекомендации взять на вооружение
- подбадривайте ребенка

Главное для родителей в период сдачи экзаменов уметь самим владеть собой и быть уверенными в успехе ребенка.

### **Рекомендации для выпускников:**

- в день сдачи экзамена помните, что Вы готовились к нему, а значит, знания есть и сдать Вам по-силам. Важно просто сосредоточиться после того, как выдали бланк теста
- во время экзамена не отвлекайтесь на посторонние вещи
- сначала пробегитесь глазами по всем заданиям и начинай с более легких, а сложное оставьте на потом. Это поможет быстро включиться в работу и приобрести уверенность в своих силах

- чтобы избежать ошибок в работе или их минимизировать - не спешите сразу вписывать правильный ответ. Еще раз прочитайте задание до конца, и убедись в правильности ответа
  - рассчитайте приблизительное время на выполнение каждого задания, оставив достаточно времени на перепроверку всех заданий
  - если испытываете затруднения в решении заданий, примените все свои ресурсы, связанные с предыдущим опытом освоения предмета и помните, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности. Поэтому постарайтесь набрать максимальное количество баллов по всем легким заданиям, и количество решенных заданий может оказаться достаточным для нормальной оценки
  - воздержитесь от приема успокоительных средств и медикаментов — они тормозят мозговую деятельность и мешают сконцентрироваться
- Успешной Вам сдачи экзаменов!

Педагог-психолог МБУ ДО «ЦО «Перспектива» Галина Павловская  
По материалам:

- <http://preobragnka.ucoz.ru>
- <http://inta8.top>