

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. Как легче преодолеть экзаменационное испытание?

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзамена. Ребёнок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Если ребёнок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребёнка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребёнка во время экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжённость и тревожность ребёнка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.
- На экзамен ребёнок должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.
- Контролируйте чередование занятия и отдых ребёнка: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв.

Электронный справочник абитуриента РБ <http://kudapostupat.by>

Справочный ресурс для поступающих <http://www.abiturient.by>

Информационно-справочный портал <http://www.tamby.info>

Образование и обучение в Беларуси <http://www.obrazovanie.by>

Сайт централизованного тестирования <http://testirovanie.org>

Республиканский институт контроля знаний <http://rikc.by>

Он-лайн тесты <http://testirovanie.org/testy/>

Гомельский областной профориентационный портал <http://rct.gomel.by/portal/index.php>