## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВЫПУСКНИКОВ 9 КЛАССА

Помощь родителей в период подготовки учащихся к экзаменам

Нас ждут выпускные экзамены, так будем же готовы!

Наша задача - сдать выпускные экзамены, а хорошо сдать еще лучше! Успешная сдача— это наша с вами общая задача, в решении которой и у семьи, и у школы есть свои зоны ответственности. Проблемы, связанные с подготовкой к школьным экзаменам, во все времена имели особую эффективную значимость для учащихся, родителей и педагогов.

<u>Чем Вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи выпускных экзаменов?</u>

- ☑ Владением информации о процессе проведения экзамена.
- ☑ В процессе подготовки к экзаменам подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите его за то, что он делает хорошо.
- ☑ Обеспечьте сбалансированное питание: во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- ☑ Контролируйте режим подготовки ребенка: не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.

## КАТЕГОРИЧЕСКИ НЕЛЬЗЯ:

- ▼ Постоянно использовать в своих высказываниях частицу «не» и слово «должен»
- **Р**ассматривать выпускные экзамены как единственный фактор, который имеет значение для будущего ребёнка.

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:

- 1. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- 2. Практика показывает: переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.
- 3. С утра перед экзаменом дайте ребенку шоколадку (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
- 4. Дайте ребенку с собой воды.
- 5. Будьте уверены в успехе!
- 6. Откажитесь от критики после экзамена. При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

ВСЕМ УВЕРЕННОСТИ В СВОИХ СИЛАХ, УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ!