

## Советы родителям по подготовке детей к экзаменам

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, лимон, капуста, репчатый лук, свежие ягоды и т.д. стимулируют работу головного мозга.

10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.

11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

12. Помните: **главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.**

Если школьник хорошо знает предмет, никаких трудностей с экзаменом у него не возникнет. Нелишним будет ознакомиться с разными стратегиями решения тестов, которые хорошо описываются в методической литературе, подготовленной сотрудниками Федерального института педагогических измерений (сайт [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru)) – теми, кто разрабатывал экзаменационные задания.

Можно попробовать свои силы на вариантах прошлого года – их тоже можно найти в Интернете. Например, на портале информационной поддержки Единого государственного экзамена – [www.ege.edu.ru](http://www.ege.edu.ru). Как правило, меняются только формулировки заданий, а их уровень и тип остаются прежними.

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, **постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации.**