**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**

**1. Задолго до экзамена обсудите с ребенком, что именно ему  придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его “золотые часы” (“жаворонок” он или “сова”). Сложные темы лучше  изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.**

**2. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже  не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.**

**3. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический 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 .**

**4. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.**

**5. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".**

**6. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

**7. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.**

**8. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.**

**9. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ученик обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система  перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести  и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.**

**10. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного 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.**

**11. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на подготовку к экзамену.**

**12. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

**-пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;**

**- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);**

**-если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;**

**-если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант;**

**13. Если ваш ребенок получил оценку, ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое “не повезло”.**

**И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.**