

## Памятка для родителей

### Уважаемые родители выпускника!

Если Ваш сын или дочь принимают участие в Государственной итоговой аттестации, то в данной памятке Вы сможете найти ответы на некоторые вопросы.

#### *Почему они так волнуются?*

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей — тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределенной ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние вашего ребенка.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки.

Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, и сохранение здоровья.

#### *Чем вы можете помочь своему ребенку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?*

*Вы можете:*

**Собрать информацию** о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для вас, ни для вашего ребенка ситуацией неопределенности.

Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:

- \* откажитесь от упреков, доверяйте ребенку;*
- \* не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов;*
- \* если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов, но продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.*

### **Участвовать в подготовке к ГИА:**

Обсудите, какой учебный материал нужно повторить.

Вместе составьте план подготовки.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» — основная подготовка проводится днем, если «сова» — вечером.

**Организовать режим дня** (именно родители могут помочь своему ребенку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ).

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня.

День должен начинаться с утренней гимнастики (физическая зарядка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима).

После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям.

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

Лучше начинать занятия в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час.

К типичным приемам переключения внимания в перерывах между занятиями относятся следующие:

- Прослушивание музыки, успокаивающей подростка.*
- Чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор.*

- *Легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку.*
- *Непродолжительное общение с друзьями по телефону и другие.*

Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20–30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых — прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух-трех часов. *Не допускайте перегрузок.*

Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.

**Ваше активное участие в жизни ребенка в период подготовки к ГИА  
принесет положительный результат!**