

## Рекомендации родителям выпускников

**Рекомендация 1.** Прежде всего, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу, ручки. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность (достаточно для этого использовать картинку, сувенир, любой предмет в этих тонах, например, апельсин и сирень, так как они стимулируют работу памяти).

**Рекомендация 2.** Договоритесь с вашими домашними и гостями, чтобы они по возможности соблюдали тишину во время подготовки. На телефонные звонки отвечайте кратко и по существу.

**Рекомендация 3.** Легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17. Утреннее время лучше использовать на самые сложные дела (исключение – «совы») Оптимальный период для занятий - 40 минут, перерыв 10 минут. В середине дня необходимо побывать на свежем воздухе - 30 минут (повышается работоспособность)

**Рекомендация 4.** Для хорошего усвоения материала желательно повторить, используя следующий алгоритм:

- первый просмотр материала – общая ориентировка;
- выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
- повторение наиболее существенных фактов;
- составление плана вопроса и повторение по нему.

**Рекомендация 5.** Постарайтесь обеспечить ребенку полноценное питание, так как в процессе запоминания и усвоения информации большую роль играет именно грамотное питание:

- тертая морковь с подсолнечным маслом (участвует в обновлении клеток мозга);
- половина луковицы в день (от перенапряжения и психической усталости);
- орехи (для выносливости);
- острый перец, клубника, бананы (снимают стресс, улучшают настроение);
- капуста (от раздражительности и нервозности);
- лимон (освежает знания);
- черника (улучшает кровоснабжение мозга);
- мясо, морская рыба, рыбий жир в капсулах (питает клетки мозга);
- хлеб грубого помола, сухофрукты (повышают работоспособность).

Есть нужно часто и понемногу. Собираясь утром на экзамен, покормите вашего ребенка запеченной рыбой или чем-то вкусненьким (не злоупотребляйте чашкой кофе с шоколадкой вприкуску).

**Рекомендация 6.**

- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом;
- Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка;
- Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки.

## Как помочь подготовиться к экзаменам

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся ЕГЭ и выпускные экзамены. Безусловно, экзамены - дело сугубо индивидуальное, выпускник оказывается один на один с комиссией. И родителям остается только волноваться за своего ребенка, ругать его согласно русской традиции или пытаться поддержать на расстоянии. Именно родители могут помочь своему одиннадцатикласснику наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ЕГЭ. Помощь взрослых очень важна, поскольку человеку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность к ситуации сдачи серьезных экзаменов.

Задолго до экзаменов 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.

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.

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

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 одиннадцатиклассник 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.

**Удачи Вашим детям!**