**Практические рекомендации для родителей выпускников перед предстоящими экзаменами.**

    Организация рабочего места. Организация письменного стола ребенка значительно влияет на усвоение материала. Здесь прослеживается и связь между концентрацией внимания и эффективностью подготовки к экзамену. Если во время занятий ребенок будет использовать определенный стол, стул, то со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Поэтому, необходимо, чтобы ребенок работал в определенном месте.

    Если при подготовке к обычному экзамену можно использовать фоновую тихую музыку, то при подготовке к ЕГЭ музыки быть не должно.

    Повышайте уверенность детей в себе; чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок. «Ну, ты же сдашь!» Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

    Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

    Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Если ребенок занимается в течение нескольких часов без перерыва, такое занятие является непродуктивным, т. к. нарастает психическое утомление, даже если ребенок ощущает, что еще может продолжать что-то изучать. Известно, что наиболее благоприятно делать перерывы каждые 30 минут 2-3 минуты, через час после занятий нужно сделать паузу в 5 минут, после 2-х часов следует делать паузу в 20-30 минут.

    Помогите детям распределить темы при подготовке по дням. Так вы сможете контролировать ребенка. Например, вы знаете, что по плану он должен пройти определенную тему в определенный день и уже можете спрашивать с него.

    Особое внимание следует обратить на питание ребенка: такие продукты как рыба, творог, курага, орехи стимулируют работу головного мозга. Купите комплекс витаминов.

    Показывайте ребенку, что вы проявляете интерес к материалу, который он изучает.

    Следите, чтобы ребенок не зазубривал весь материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить логику. Очень полезно делать краткие схематические выписки, таблицы (сравнительные), упорядочивая изучаемый материал. Основные формулы можно выписать и повесить над письменным столом, кроватью.

    Вы можете сами проводить промежуточные тесты. Например, вы совместно разбили темы по дням, по ключевым моментам: составьте тест и протестируйте ребенка, так как необходима тренировка, ведь форма ЕГЭ значительно отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

    Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

    Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка распределять свое время и уметь ориентироваться в нем. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

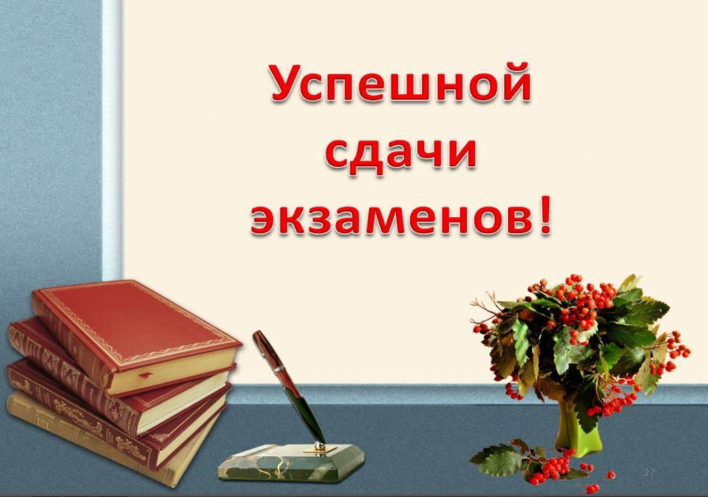
**Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

•  пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся. Это поможет настроиться на работу;

•  внимательно прочитать вопрос до конца и понять смысл (характерная ошибка вовремя тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

•  если не знаешь ответа на вопрос или не уверен в правильности, пропусти его и отметь, чтобы к нему вернуться;

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

****