



МБОУ СОШ №5

Как помочь ребёнку сдать экзамены?

Советы выпускникам

ГИА, ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти.

Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА, ЕГЭ

Все задания составлены на основе школьной программы.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

И вот ты перед дверью класса.

Успокойся!

Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.

Входи в класс с уверенностью, что все получится.

Слушай внимательно!!!

Сядь удобно, выпрями спину. Подумай о том, что ты выше всех, умнее, хитрее, и у тебя все получится. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, так как это вызовет дополнительное напряжение.

Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.

Помни!

Во время экзамена ты не вправе общаться с товарищами, свободно перемещаться по аудитории и пункту проведения ГИА, пользоваться мобильным телефоном).

Не рекомендуется перед экзаменом использовать медикаментозные средства как стимулирующего, так и успокаивающего действия. Предпочтение следует отдать естественному волнению, справиться с которым поможет хорошая подготовленность к экзамену и уверенность в своих силах!

«Человек лишь тогда чего-то добивается, когда он верит в свои силы»

А.Фейербах

Выясните с преподавателем все непонятные вопросы

Обеспечьте дома условия для подготовки к экзаменам

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допуская перегрузок.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых

Посоветуйте взять с собой кофту или пиджак, т.к. в помещении на экзамене может быть холодно

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Не критикуйте ребенка после экзамена, не закрепляйте переживание стресса в ситуации экзамена.

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе!

Не проявляйте тревожность, она может передаться детям.

Поговорите с детьми о том, что если ребенок не сдаст экзамен на высокий бал – это не конец света, что Вы все равно будете любить его и поддерживать. Терпения Вам и удачи!

Полноценное питание залог успеха!

Рыба, творог, орехи, курага, зеленый чай – стимулируют работу мозга.

Морковь, ананас, авокадо – помогут улучшить память.

Креветки, репчатый лук, орехи – увеличивают концентрацию внимания.

Капуста – снимает нервность.

Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие.

Черника – способствует кровообращению мозга.

Паприка – способствует выделению «гармона счастья».

Клубника – нейтрализует негативные эмоции.

Бананы – содержат серотонин – природный антидепрессант.

МБОУ «СОШ №5 с углубленным изучением отдельных предметов»

Как помочь ребенку сдать экзамены



2014-2015 учебный год

