

ЧТО ДЕЛАТЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

ПАМЯТКА

НЕ ВОЛНУЙТЕСЬ

Странный совет, скажете вы. Конечно, совершенно не волноваться невозможно. Но в ваших силах не транслировать ребёнку своё волнение, когда ему и без этого непросто.

Поэтому не нагнетайте.

Проживите день с мыслью, что это важный и ответственный период, но по результатам ЕГЭ и тем более ОГЭ не решается судьба. Помните, чем спокойнее и увереннее вы сами, тем комфортнее ощущает себя ребёнок, чувствуя вашу поддержку.

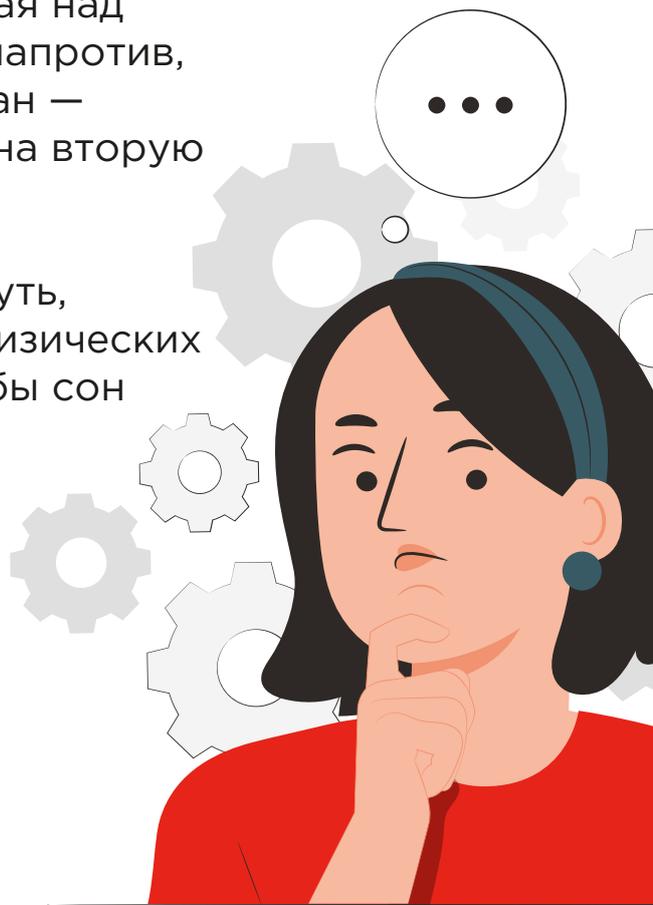
ГРАМОТНО СОСТАВЬТЕ РАСПОРЯДОК ДНЯ

Оцените биоритмы ребёнка и договоритесь с ним о режиме подготовки и отдыха.

Жаворонку лучше готовиться к экзаменам с утра, ни в коем случае не просиживая над учебниками до глубокой ночи. Сова, напротив, утренний гранит науки противопоказан — основная нагрузка пусть приходится на вторую половину дня, это эффективнее.

Обязательно давайте ребёнку отдохнуть, настаивайте на смене деятельности, физических активностях, прогулках. Следите, чтобы сон был полноценным.

#институтвоспитания #институт_рекомендует
#памяткипедагогам #памяткиродителям
#открытыеурокирф



ПОМОГИТЕ РЕБЁНКУ ЛУЧШЕ УСВАИВАТЬ ИНФОРМАЦИЮ

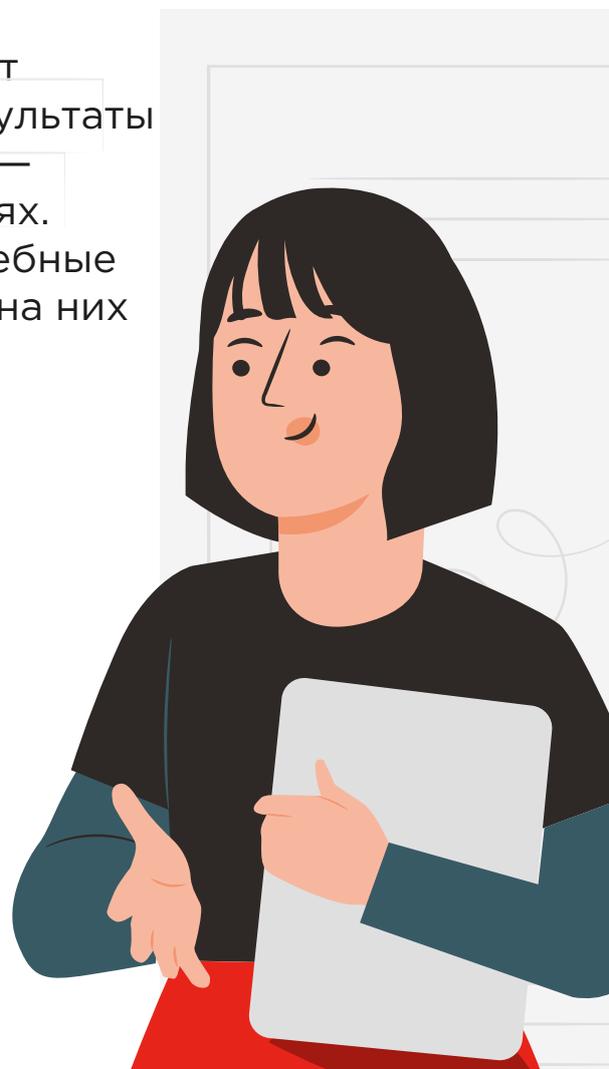
Для этого оцените наиболее эффективный канал восприятия. Ребёнок хорошо запоминает наглядный материал или, наоборот, только то, что услышал? Исходя из этого выберите форму занятий.

Визуалу будет полезно выделение важной информации цветным карандашом или маркером или выделение текста на компьютере. Если ребёнок лучше запоминает на слух, он может записывать всё на диктофон или читать вслух. Дети-кинестетики воспринимают информацию через ощущения, таким будет полезно записывать самое важное.

ПОГОВОРИТЕ С ПЕДАГОГАМИ

За несколько недель до экзаменов имеет смысл обсудить с преподавателями результаты тренировочных тестов вашего ребёнка — самые частые ошибки, пробелы в знаниях. Определите важные для повторения учебные блоки и посоветуйте ребёнку обратить на них больше внимания.

#институтвоспитания #институт_рекомендует
#памяткипедагогам #памяткиродителям
#открытыеурокирф



ПОМОГИТЕ ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ

Это важно и для ребёнка, и для вас.

Говорите с ребёнком об экзаменах, ведите диалог спокойно, старайтесь услышать его эмоции.

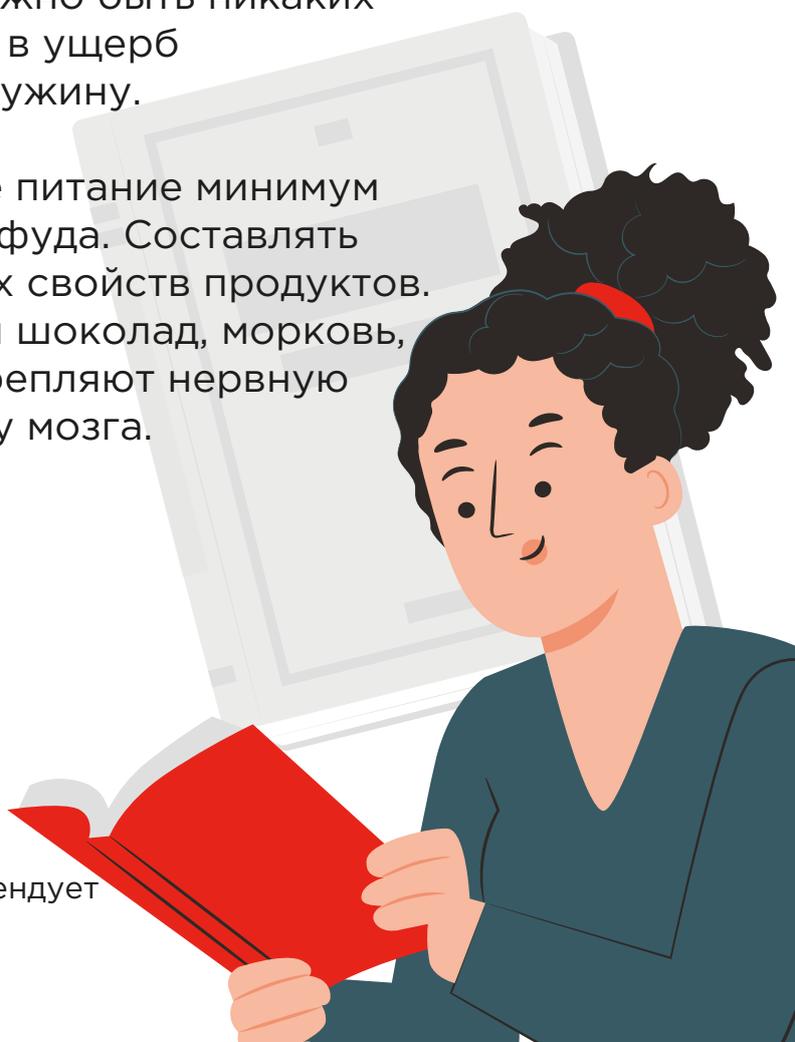
Обсудите с ним самые неприятные из возможных результатов экзамена, придумайте план Б, ведь ваша задача — помочь ребёнку поверить, что всё получится, а вы его поддержите, что бы ни случилось.

СЛЕДИТЕ ЗА РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ

Сбалансированное питание влияет на способность усваивать новую информацию не меньше, чем восьмичасовой сон. Поэтому в период подготовки к экзаменам не должно быть никаких диет и бесконечных перекусов в ущерб нормальным завтраку, обеду и ужину.

Введите правило: полноценное питание минимум три раза в день, никакого фастфуда. Составлять меню можно с учётом полезных свойств продуктов. Например, цитрусовые, тёмный шоколад, морковь, морепродукты и сельдерей укрепляют нервную систему и активизируют работу мозга.

#институтвоспитания #институт_рекомендует
#памяткипедагогам #памяткиродителям
#открытыеурокирф



ПРОГРАММИРУЙТЕ УСПЕХ

За несколько дней до экзамена начните напоминать своему школьнику по две-три истории из его опыта, когда он очень волновался перед важной контрольной или публичным выступлением, но в результате успешно всё сдал.

Попросите его в деталях описать эти ситуации — пусть он вспомнит, как чувствовал уверенность в своих знаниях, как радостно было рассказывать о теме, в которой он был специалистом. Так ребёнок получит положительный настрой, станет увереннее и запрограммирует себя на успех.

СОСТАВЬТЕ ПЛАН НА ДЕНЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ

Чего совершенно точно нельзя делать накануне экзамена, так это в панике пытаться повторять всю школьную программу и позволять ребёнку закопаться в учебники. В стрессовой ситуации и так велика вероятность потерять способность концентрировать внимание. Не стоит создавать для этого дополнительных условий и перегружать мозг информацией. Лучше проследите, чтобы ребёнок выспался и набрался сил. День полноценного отдыха поможет ему аккумулировать силы для успешного рывка.



Наш сайт: институтвоспитания.рф

 @institut_vospitaniya

 @institut_vospitaniya

#институтвоспитания #институт_рекомендует

#памяткипедагогам #памяткиродителям

#открытыеурокирф

