

Уважаемые родители!

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Снизьте волнение ребёнка накануне экзаменов, это положительно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не отвлекал.
4. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
5. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
6. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
7. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
9. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
10. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Уважаемые родители!

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
2. Снизьте волнение ребёнка накануне экзаменов, это положительно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не отвлекал.
4. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
5. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
6. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
7. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
9. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
10. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 1

***Родительская поддержка –
важный фактор,
определяющий успешность
ребенка.***

г. Кулебаки
2016г.

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ШКОЛА № 1

***Родительская поддержка –
важный фактор,
определяющий успешность
ребенка.***

г. Кулебаки
2016г.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Интересно, что:

- трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение;
- при одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания;
- распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу;
- чем больше времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее;
- из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего;
- во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Условия поддержки работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений
3. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 20-30 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач!

Интересно, что:

- трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение;
- при одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания;
- распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу;
- чем большую часть времени тратим на повторение по памяти, а не простое многократное чтение, тем эффективнее;
- из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего;
- во сне человек не запоминает, но и не забывает.

Приемы психологической защиты

1. ***Переключение.*** Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. ***Сравнение.*** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. ***Накопление радости.*** Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. ***Мобилизация юмора.*** Смех - противодействие стрессу.
5. ***Интеллектуальная переработка.*** «Нет худа без добра».
6. ***Разрядка.*** Физическая работа, игра, любимые занятия).
7. ***Быстрое общее мышечное расслабление*** - релаксация.

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.

Приемы психологической защиты

1. ***Переключение.*** Начинайте думать о чем-нибудь для Вас актуальном, полезном, приятном. Через некоторое время неприятное переживание ослабнет.
2. ***Сравнение.*** Сравните свое состояние с состоянием и положением других людей, и Вы найдете, что у многих оно тяжелее, чем у Вас. Это ослабит Ваше переживание.
3. ***Накопление радости.*** Вспоминайте события, вызывающие у Вас даже маленькую радость.
4. ***Мобилизация юмора.*** Смех - противодействие стрессу.
5. ***Интеллектуальная переработка.*** «Нет худа без добра».
6. ***Разрядка.*** Физическая работа, игра, любимые занятия.
7. ***Быстрое общее мышечное расслабление*** - релаксация.

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.