**ПАМЯТКА**

**Рекомендации родителям как успешно подготовиться к экзаменам**

***1. КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ОРГАНЫ ИЛИ ЧИП И ДЕЙЛ?***

-Жесткий контроль с вашей стороны может только усугубить ситуацию стресса. Постарайтесь выработать систему контроля за подготовкой с ровным эмоциональным фоном и конкретными требованиями. Чтобы это был тандем (ученик-родитель-учитель).

-Находитесь в тесном контакте с учителем. Задавайте интересующие Вас вопросы, получайте консультации. Придите к учителю уже завтра, чтобы составить совместный план действий.

-Следите за посещением доп.занятий, консультаций по подготовке к ГИА

-Проконсультируйтесь с учителем какую доп. Литературу необходимо приобрести (задачники, тесты) не покупайте «всего и побольше» не нагружайте ребёнка ненужным.

-Поддерживайте ребёнка. Критику можно заменить юмором.

-Не опускайте руки и продолжайте идти вперёд. У ребёнка не будет получаться всё на 100 процентов. Не переставайте помнить о том, что ваш позитивный заряд и оптимизм для ребёнка 50 процентов успеха. От вашего эмоционального состояния напрямую зависит его эмоциональное состояние.

***2. ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ***

Сейчас огромное количество интернет ресурсов, которые нацелены помочь в подготовке к экзаменам. Можно предложить им ряд интересных ресурсов.

1. [**http://www.rustest.ru/about/index.php**](http://www.rustest.ru/about/index.php)

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр тестирования» (ФЦТ) создан в целях содействия Рособрнадзору в осуществлении его полномочий, в том числе по организации проведения единого государственного экзамена, формированию и ведению информационных ресурсов.

1. [**http://решуогэ.рф**](http://решуогэ.рф)[**http://reshuoge.ru**](http://reshuoge.ru)

Дистанционная обучающая система для подготовки к экзамену «РЕШУ ЕГЭ» создана творческим объединением «Центр интеллектуальных инициатив». Руководитель — учитель математики гимназии № 261 Санкт-Петербурга, Почетный работник общего образования РФ, Учитель года России — 2007, член Федеральной комиссии по разработке контрольно-измерительных материалов по математике для проведения единого государственного экзамена по математике Гущин Д. Д.: «Образовательный портал «РЕШУ ЕГЭ» — мой личный благотворительный проект. Он не финансируется ни частными лицами, ни организациями, ни государством».

**ПАМЯТКА**

**Рекомендации родителям как успешно подготовиться к экзаменам**

***1. КОНТРОЛИРУЮЩИЕ ОРГАНЫ ИЛИ ЧИП И ДЕЙЛ?***

-Жесткий контроль с вашей стороны может только усугубить ситуацию стресса. Постарайтесь выработать систему контроля за подготовкой с ровным эмоциональным фоном и конкретными требованиями. Чтобы это был тандем (ученик-родитель-учитель).

-Находитесь в тесном контакте с учителем. Задавайте интересующие Вас вопросы, получайте консультации. Придите к учителю уже завтра, чтобы составить совместный план действий.

-Следите за посещением доп.занятий, консультаций по подготовке к ГИА

-Проконсультируйтесь с учителем какую доп. Литературу необходимо приобрести (задачники, тесты) не покупайте «всего и побольше» не нагружайте ребёнка ненужным.

-Поддерживайте ребёнка. Критику можно заменить юмором.

-Не опускайте руки и продолжайте идти вперёд. У ребёнка не будет получаться всё на 100 процентов. Не переставайте помнить о том, что ваш позитивный заряд и оптимизм для ребёнка 50 процентов успеха. От вашего эмоционального состояния напрямую зависит его эмоциональное состояние.

***2. ПОЛЕЗНЫЕ РЕСУРСЫ ПО ПОДГОТОВКЕ***

Сейчас огромное количество интернет ресурсов, которые нацелены помочь в подготовке к экзаменам. Можно предложить им ряд интересных ресурсов.

1. [**http://www.rustest.ru/about/index.php**](http://www.rustest.ru/about/index.php)

Федеральное государственное бюджетное учреждение «Федеральный центр тестирования» (ФЦТ) создан в целях содействия Рособрнадзору в осуществлении его полномочий, в том числе по организации проведения единого государственного экзамена, формированию и ведению информационных ресурсов.

1. [**http://решуогэ.рф**](http://решуогэ.рф)[**http://reshuoge.ru**](http://reshuoge.ru)

Дистанционная обучающая система для подготовки к экзамену «РЕШУ ЕГЭ» создана творческим объединением «Центр интеллектуальных инициатив». Руководитель — учитель математики гимназии № 261 Санкт-Петербурга, Почетный работник общего образования РФ, Учитель года России — 2007, член Федеральной комиссии по разработке контрольно-измерительных материалов по математике для проведения единого государственного экзамена по математике Гущин Д. Д.: «Образовательный портал «РЕШУ ЕГЭ» — мой личный благотворительный проект. Он не финансируется ни частными лицами, ни организациями, ни государством».

1. **http://www.fipi.ru/** ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» является проводником важнейших направлений государственной политики в области педагогических измерений, аккумулирует научные идеи, связанные с повышением объективности и эффективности оценивания образовательных достижений учащихся и абитуриентов.

Советы по подготовке для родителей

*Памятка «Подготовка к экзаменам»*

**А) Некоторые закономерности запоминания**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему
* Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного.
* Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

**Б) Условия поддержки работоспособности**

* Чередование умственного и физического труда.
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
* Минимум телевизионных передач.

**В) Приемы психологической защиты**

* *Переключение (с одного вида деятельности на другой).*
* *Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).*
* *Накопление радости (вспомнить приятные события).*
* *Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).*
* *Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).*

*2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».*

**А) Создайте** ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

**Б) Не нагнетайте** обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

**В) Создайте** для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

**Г) Научите** ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

**Д) Обеспечьте** детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

1. **http://www.fipi.ru/** ФГБНУ «Федеральный институт педагогических измерений» является проводником важнейших направлений государственной политики в области педагогических измерений, аккумулирует научные идеи, связанные с повышением объективности и эффективности оценивания образовательных достижений учащихся и абитуриентов.

Советы по подготовке для родителей

*Памятка «Подготовка к экзаменам»*

**А) Некоторые закономерности запоминания**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему
* Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного.
* Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

**Б) Условия поддержки работоспособности**

* Чередование умственного и физического труда.
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
* Минимум телевизионных передач.

**В) Приемы психологической защиты**

* *Переключение (с одного вида деятельности на другой).*
* *Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).*
* *Накопление радости (вспомнить приятные события).*
* *Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).*
* *Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).*

*2. Памятка «Как поддержать тревожного ученика».*

**А) Создайте** ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

**Б) Не нагнетайте** обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

**В) Создайте** для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

**Г) Научите** ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

**Д) Обеспечьте** детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.