

Рекомендации родителям старшеклассников при подготовке к ГИА.

1. Не ставьте перед детьми сверхзадач, чтобы не терять головы. Требования должны соответствовать его возможностям.
2. Начинать подготовку к экзаменам заранее, по частям.
3. Следите за соблюдением режима дня ребенка.
4. На сон необходимо отводить не менее 8 часов.
5. Спать нужно ночью и желательно при открытой форточке (соответственно погодным условиям). Это обеспечит полноценный отдых и восстановит работоспособность.
6. В период экзаменов дети часто не досыпают, занимаются вечером или ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию.
7. На подготовку к экзаменам отведите 8 часов в день. (Это после 25 мая)
8. Лучшее время, когда внимание и память находятся «на высоте» - с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.
10. Каждый час нужно делать 10 – 15-минутные перерывы на активный отдых: встать, походить, сделать не сложную работу по дому.
11. После 2,5 – 3 часов подготовки к экзамену можно сделать более продолжительный перерыв (30 мин) для приема пищи, после чего позаниматься еще часа три.
12. Для сохранения сил и повышения работоспособности огромное значение в период подготовки имеет организация полноценного питания.
 - Снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут грецкие орехи.
 - Улучшает мыслительную деятельность калий и кальций, который содержится в кураге, изюме, йогурте, твороге.
 - Активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание морковь.
 - Антистрессовое действие оказывает шоколад и клубника.
 - Способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе банан.
 - Способность к концентрации внимания усиливает обычный репчатый лук.
 - Снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет капуста.
 - Освежает мысль и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С - лимон.
11. Подбадривайте своего ребенка, повышайте его уверенность в себе, так как, чем больше он боится неудачи, тем больше вероятности наделать ошибок.
12. Наблюдайте за его самочувствием, контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок.
13. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка к ориентации во времени и умению его распределять.
14. Накануне экзамена обеспечьте подростку полноценный отдых. Лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы на экзамен прийти с ясной головой и хорошей памятью.