**«Рекомендации родителям по подготовке к государственной итоговой аттестации:»**

**«Экзамены** – это серьезное испытание не только интеллектуальных, но и личностных качеств человека в любом возрасте.»

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате экзамена.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
* Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
* Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребёнка.
* Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
* Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
* Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Чтобы у ребенка не было переутомления необходимо через каждые 40 минут занятий делать перерывы на 10-15 минут. Во время отдыха можно послушать приятную музыку, потанцевать, принять контрастный душ, ванну, помыть посуду (движение и вода снимают мышечное напряжение).
* Необходимо помнить, что наиболее продуктивное время запоминания - между 8 и 12 часами дня, затем работоспособность обучающегося снижается и начинает снова расти с 17 до 19 часов, при отсутствии значительного утомления.
* Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться. Сон во время подготовки и сдачи экзаменов рекомендуется не менее 8-9 часов. Обязательны прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями. Полезны занятия плаванием, фитнесом в тренажерном зале.
* Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий.

**Емтиханға дайындалу кезінде балалаларды қолдау бойынша ата-аналарға арналған ұсыныстар:**

**Баланы қалай қолдау керек?**

* Баланың күшті жақтарына сүйеніңіз.
* Балаңыздың нашар жақтарын бетіне басудан аулақ болыңыз.
* Үйде қолайлы жағдай қалыптастырыңыз.
* Үйде сабақ қарауға ыңғайлы орын дайындаңыз.
* Пән бойынша әртүрлі нұсқадағы тест тапсырмаларын дайындаңыз.
* Балаңызға әр күнге дайындық тақырыбын бөлуге көмектесіңіз.
* Бір уақытта қатал әрі мейірімді болыңыз, бірақ судья рөлінде болмаңыз.
* Балаңызды қолдаңыз, оның уайымдап жүргенін түсінетініңізді көрсетіңіз.
* Емтиханның алдында баланың үрейін жоғарылатпаңыз – бұл нәтиженің төмендеуіне әкелуі мүмкін.
* Баланың емтиханға деген дайындық режимін бақылаңыз.
* Уақытты үнемдеуге үйретіңіз.
* Тамақтануына көңіл бөліңіз:  баланың ақыл-ой жұмысы уақытында нәрлі және алуан түрлі тағам қажет.
* Балаңыздың хал-жағдайын бақылаңыз, оның әбден жалығуына жол бермеңіз.
* Тестілеу алдында балаңыздың толық демалуын қамтамасыз етіңіз.

**Баланың емтиханға дұрыс дайындалуына көмектесу үшін бірнеше кеңесті орындап көріңіз:**

* + Балаңыздың емтиханда алатын ұпай саны сізді мазаламайтынын көрсетіңіз.
  + Ұпай саны білімін толық көрсете алмайтынына сендіріңіз.
  + Емтихан алдында балаңыздың үрейін жоғарылатпаңыз – бұл нәтиженің төмендеуіне әкелуі мүмкін. Жас ерекшелігіне сәйкес бала өзінің эмоциясына ие бола алмай бірдеңе бүлдіріп қоюы мүмкін.
  + Үйдегілердің ешқайсысы бөгет жасамайтындай баланың сабақ қарауына ыңғайлы орын қамтамасыз етіңіз.
  + Тест тапсырмалары бойынша жаттығулар уақытында уақытты үнемдеуге және оны дұрыс бөлуге үйретіңіз.
  + Емтиханға дайындық режимін бақылаңыз және шамадан артық оқуға жол бермеңіз.
  + Тамақтануына көңіл бөліңіз. Балық, ірімшік, жаңғақ және тағы басқалар адам миының жұмыс істеуін жақсартады.
  + Емтихан алдында балаңыздың толық демалуын қамтамасыз етіңіз, ол демалуы және ұйқысын қандыруы қажет.
  + Емтиханнан кейін баланы сынамаңыз.

**Есіңізде болсын: негізгісі – уайымын, үрейін төмендету және баланың емтиханға дайындалуына жағдай жасау.**