

## Памятка для родителей

### «10 секретов успешной сдачи экзаменов»

***Успешно подготовиться и удачно сдать экзамены - под силу каждому!***

***Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.***

Когда ребенок учиться в младших классах, то все довольно просто – можно задавать ребенку вопросы и проверять его знания. Если ребенку предстоит письменная работа, то готовиться к ней тоже лучше в письменной форме.

Что касается психологического момента, то очень часто боятся любых проверочных работ гиперответственные дети, для которых низкая оценка становится настоящей трагедией. И задача родителей не добавлять ребенку дополнительный стресс, привлекая повышенное внимание к проверке знаний и постоянно повторяя, что его главная задача – хорошо учиться. Ведь пятерка не стоит подорванного здоровья.

У детей часто бывают психологические проблемы при написании контрольной работы, когда они боятся не оправдать ожидания родителей. Ведите себя так, чтобы ребенок понял, что Ваше отношение к нему и любовь не зависят от оценки и многие психологические проблемы уйдут сами по себе. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является измерением его возможностей.

***Уважаемые родители! Помните – любой экзамен – стресс для вашего ребенка. Помогите ему пройти учебные испытания, настройте на позитивную волну, поддержите добрым словом, эмоцией, не торопитесь выразить недовольство оценками. Специально для успешной подготовки – советы – «секреты» для ребят. Обсудите их вместе с ребенком:***

***Первый «секрет»*** - помни, что чем раньше ты начнешь подготовку к экзаменам, тем лучше. Сначала подготовь свое рабочее место: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.д.

***Второй «секрет»*** - составь план своих занятий: четко определи, что именно будешь изучать каждый день.

***Третий «секрет»*** - начни с самого трудного, но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен.

***Четвертый «секрет»*** - полезно структурировать материал при помощи составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Не стоит учить наизусть весь учебник.

***Пятый «секрет»*** - разумно чередуй занятия и отдых, питание, нормальный сон, пребывание на свежем воздухе.

***Шестой «секрет»*** - толково используй консультации учителя. Приходи на них, солидно поработав дома и с заготовленными конкретными вопросами.

***Седьмой «секрет»*** - готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину триумфа.

***Восьмой «секрет»*** - оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

***Девятый «секрет»*** - вечером накануне экзамена перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку, выпись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и «боевого» настроения.

***Десятый «секрет»*** - когда на экзамене получишь свой билет, спокойно сядь за стол, обдумай вопрос, набросай план ответа и отвечай уверенно.