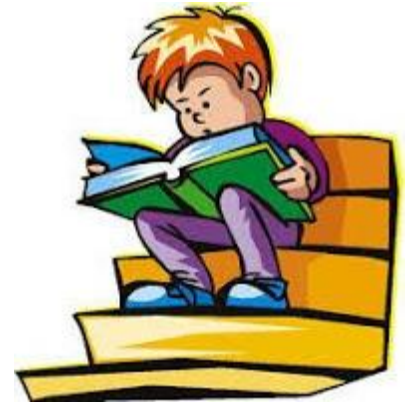


Поради батькам при підготовці випускників до ЗНО



Для вас і ваших дітей настав відповідальний та хвилюючий час – час складання зовнішнього незалежного оцінювання. Тому результат багато в чому залежить від того, наскільки серйозно ви до цього поставитесь.

1. Атмосфера в родині багато чого варта. Вона має бути тихішою і спокійнішою, ніж зазвичай.
2. Виключіть підвищений тон, нервозність у спілкуванні зі своєю дитиною, уникайте конфліктів і знімайте перенапруження.
3. Націлюйте дитину на позитивний результат.
4. Чуйно реагуйте на прохання дитини, якщо вона звертається до вас за допомогою.
5. Створіть дитині сприятливі, доброзичливі, комфортні умови напередодні ЗНО.
6. Частіше говоріть дитині, що ви вірите в неї, у її сили і можливості, що в неї все вийде.
7. Забезпечте режим дитини, щоб запобігти її перевтомі: допоможіть раціонально розподілити час між підготовкою і відпочинком, щоб уникнути перевтоми.
8. Дотримуйтеся режиму харчування дитини: під час інтенсивної розумової напруги їй необхідна різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д., стимулюють роботу головного мозку.
9. Не тривожтесь про кількість балів, яку Ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей.
10. Не підвищуйте тривожність дитини напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування.
11. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не зважав.
12. Допоможіть дитині розподілити теми підготовки по днях.
13. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування. З програмою «Абітурієнт-201_» Ваші діти можуть потренуватись у виконанні аналогічних до ЗНО тестових завдань. Адже тестування відрізняється від звичайних для неї письмових та усних іспитів.
14. Під час таких тренувань привчайте дитину орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти.
15. Напередодні ЗНО забезпечте дитині повноцінний відпочинок. Вона має відпочити і добре виспатися.
16. Не критикуйте дитину за незадовільні результати оцінювання.

Пам'ятайте: головне – знизити напруженість і тривожність дитини та забезпечити їй необхідні умови для занять.