



Рекомендации родителям по подготовке девятиклассников к сдаче ГИА.

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего.



Зачасть родители переживают ответственное мероприятие, в котором участвует их ребенок. Взрослым не следует поддаваться собственным волнениям, взяв себя в руки.

В экзаменационную пору создайте для ребенка комфортные условия для подготовки. Спокойствие и уверенность являются реальными помощниками в преодолении собственных волнений.

Не запугивайте ребенка, не создавайте перед ним непреодолимых барьеров, а наоборот помогите преодолеть их.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника.



Объясните:

для хорошего результата нужны все вышеперечисленные условия в различных формах.

Независимо от результата экзамена, в первую очередь важно, чтобы ребенок (самый) любил учиться и в жизни получил успех, уверенность в своих возможностях, стимулирующую похвалу родителей, ведь «любовь одражает в нас лучшее».



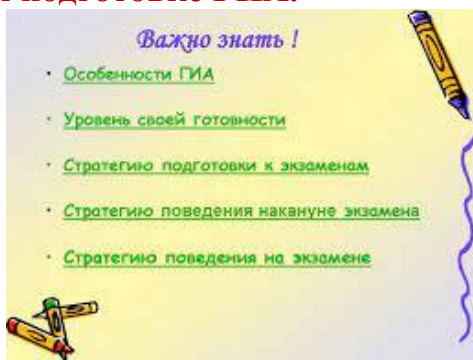
Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче государственной итоговой аттестации.

Как поддержать выпускника?

Подлинная поддержка основывается на положительных сторонах ребенка.



Организация занятий при подготовке ГИА.



Очень важно ориентироваться на индивидуальные особенности ребенка при подготовке к экзаменам. Дети могут испытывать трудности, связанные с медлительностью, тревожностью, отсутствием мотивации или неумением организовать свое время. Важно помочь своим детям осознать свои возможности и использовать их для достижения успеха!

Одна из главных задач при организации подготовки к экзаменам – это создание благоприятной атмосферы. Важно обеспечить ребенку комфортные условия для подготовки, включая удобное место для занятий, доступ к необходимым материалам и отсутствие отвлекающих факторов.

Тренировка в решении задач является важной частью подготовки к экзаменам. Важно обеспечить ребенку достаточное количество времени для практики и及时反馈 его результаты.

В процессе работы важно уметь его распределять. Важно обеспечить ребенку достаточное количество времени для отдыха и восстановления сил.

Помогите распределить темы подготовки. Ознакомьтесь с методикой и используйте ее для организации занятий. Информацию можно найти по адресу <http://gia.edu.ru/>

Обеспечьте своему выпускнику комфортные условия для подготовки к экзаменам. Важно обеспечить ребенку достаточное количество времени для подготовки и отдыха.

Питание и режим при подготовке ГИА

Позаботьтесь об организации питания. Важно обеспечить ребенка сбалансированным питанием, включающим в себя все необходимые питательные вещества. Также важно обеспечить ребенку достаточное количество сна и отдыха.

Не допускайте переутомления. Важно обеспечить ребенку достаточное количество времени для отдыха и восстановления сил. Также важно обеспечить ребенку комфортные условия для подготовки к экзаменам.

Накануне ГИА избегайте употребления жирной и тяжелой пищи.

Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребенку просто сплюснуть мозгую деятельность!

Антистрессовое питание

Мозг человека состоит из 2% жира, а остальные 98% — это вода. Мы потребляем много калорий, но не получаем необходимых витаминов.

Лучшему запоминанию способствует – морковь.

От напряжения и усталости хорошее средство – лук.

Выносливости способствуют - орехи (укрепляют нервы).

Острый перец, клубника, бананы помогут снять стресс и улучшат настроение.

От нервозности вас избавит – капуста.

Для питания клеток мозга и хорошего кровоснабжения, полезны голубика или морская рыба.

Стимулирует работу мозга пища богатая белками – это мясо и рыба.

Сахар – совсем не является средством для повышения работоспособности.

Намного лучше есть не чистый сахар, а продукты, в котором он находится: сухофрукты, орехи, семечки, злаки, горький шоколад и т.д.

Капсулы с рыбьим жиром рекомендуется принимать в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом. Врач подскажет, по какой схеме принимать его.

Перед экзаменом лучше всего позавтракать морской рыбой с овощами или чашкой кофе с горьким шоколадом (30 г) вприкуску.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

Опирайтесь на сильные стороны ребенка;

Избегать подчеркивания промахов ребенка;

Проявлять в есрочувствительности, а не в есрочувствительности;

Создать дома обстановку дружеского общения с тир иурвлюбовь и уважение к ребенку;

Будьте одновременно тверды и добры, но

Поддерживайте его все время. Демонстрируйте уверенность в нем.

