**Рекомендации родителям:**

Интернет-ресурсы для подготовки к ГИА:

1. **Федеральный институт педагогических измерений (ФИПИ)** - [**http://www.fipi.ru/**](http://www.fipi.ru/) На сайте выложены демонстрационные варианты тестов. Они публикуются для того, чтобы дать возможность любому участнику ГИА составить представление о структуре будущих КИМов (контрольно-измерительных материалов), числе, форме, уровне сложности заданий. На сайте можно пройтипробное тестирование по следующим предметам: русскому языку, математике, истории, обществознанию, физике, географии. А также получить подробную инструкциюпо выполнению тестовых заданий.
2. **Интернет-курсы**: [**http://school.odoportal.ru/server/default.asp**](http://school.odoportal.ru/server/default.asp)

Помимо очной подготовки к ГИА, школьники могут выбрать для себя интернет-курсы. Получив регистрационные данные (логин и пароль), они могут в любое удобное время заходить на Учебный сервер, где размещены:

● теоретические материалы к каждому типу заданий;
● разбор каждого типа заданий;
● задания, которые вызывают наибольшие трудности (по результатам анализа статистических материалов);
● электронный тренажер;
● контрольное тестирование;
● рекомендации по подготовке к ГИА.

**Памятка «Подготовка к экзаменам»**

**1) Некоторые закономерности запоминания:**

* Трудность запоминания растет непропорционально объему
* Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
* Распределенное заучивание лучше концентрированного.
* Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с большего.

**2) Условия поддержки работоспособности:**

* Чередование умственного и физического труда.
* Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.
* Минимум телевизионных передач.

**3) Приемы психологической защиты:**

* Переключение (с одного вида деятельности на другой).
* Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).
* Накопление радости (вспомнить приятные события).
* Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).
* Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

**Памятка «Как поддержать тревожного ученика».**

**1) Создайте** ситуацию эмоционального комфорта для ребенка на предэкзаменационном этапе.

**2) Не нагнетайте** обстановку, напоминая о серьезности предстоящего экзамена и значимости его результатов. Чрезмерное повышение тревоги у детей приведет к дезорганизации деятельности.

**3) Создайте** для ребенка ситуацию успеха, поощрения, поддержки.

**4) Научите** ребенка приемам саморегуляции, релаксации, аутотренинга.

**5) Познакомьте** ребенка с процедурой сдачи экзамена в форме ЕГЕ.

**6) Обеспечьте** детям ощущение эмоциональной поддержки во время проведения пробного экзамена.

**7) Создайте** в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки детям.

**Способы снять нервно-психическое напряжение:**

- спортивные занятия;

- контрастный душ

- стирка белья;

- мытье посуды;

- скомкать лист бумаги и выбросить;

- слепить из газеты свое настроение;

- громко спеть свою любимую песню;

- покричать то громко, то тихо;

- вдохнуть глубоко 10 раз;

- погулять по лесу;

**Советы родителям: как помочь детям подготовиться к экзаменам.**

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.
2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
4. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
5. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
6. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
7. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
8. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
9. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
10. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
11. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.
12. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.
13. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.