**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»**

**Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников «Контакт»**

**Советы родителям будущих абитуриентов.**

**Экзамены без стресса.**

Трепетные мамы, сдержанные папы! Поздравляем – ваши дети стали совсем взрослыми! Теперь им предстоит сдавать экзамены, а вам? Переживать и держать кулаки? Нет, победа куётся в тылу, и большая часть успеха выпускника будет зависеть от ваших стараний.

Именно вы должны:

•Объяснить, как нужно готовиться к экзаменам; настроить своего ребенка на правильное поведение, распределение времени и сил.

•Тщательно следить, чтобы подросток не перезанимался и не загулял; Режим дня, по мнению психологов, во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

 • Кормить вкусно и с пользой не только для желудка, но и для работы мозга;

• Снимать тревожность, справляться со страхом и преодолевать стресс; Нельзя ребенку говорить: «Ты плохо учился в течение года и теперь не сдашь экзамены». Как бы там ни было, вы должны сформировать мысль об успехе. Нельзя идти на конфликт с ребенком, особенно перед экзаменами, когда нервы у всех на пределе.

•И, самое главное и сложное, вы должны улыбаться, хвалить и поддерживать (даже когда вас что-то раздражает и мучает неуверенность, а успехи кажутся не такими, как хотелось бы). Сглаживайте острые углы, не ругайте за мелочи – ребенку и так предстоит не лёгкая психологическая нагрузка.

**Если же вопросы остаются и Вам необходим совет/консультация практического специалиста-психолога, обращайтесь к нам в психологический центр «Контакт», который находится по адресу: г.Тула, ул.Баженова, 25 (здание школы №60), Часы работы: понедельник-пятница 9.00-18.00. Телефон: 41 – 54 - 93**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»**

**Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников «Контакт»**

**Советы будущим абитуриентам.**

Режим дня во многом определяет физическое и психическое состояние школьников во время подготовки к экзаменам.

 **Готовимся по плану.**

• Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т. п.

• Преступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться, не вообще «Немного позанимаюсь».

• За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступить к занятиям. Каждый час делать перерывы для отдыха на 10-15 минут. После 2,5-3 часов работы нужно сделать более продолжительный перерыв 20-30 минут для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых, лучший вариант – прогулка на свежем воздухе не меньше2-3 часов.

• Конечно, хорошо начинать – пока не устал, пока свежая голова – с самого трудного. Но бывает и так, что заниматься не хочется, в голову ничего не идет. Короче, «нет настроения». В таком случае полезно начать, напротив, с того, что знаешь лучше, с того материала, который тебе более всего интересен и приятен. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.

• Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что ты знаешь по этому вопросу, и лишь затем проверь себя по учебнику.

• При подготовке к экзаменам вообще полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

• Поддерживая себя крепким чаем или кофе, дети часто недосыпают, занимаются вечером или даже ночью. Такие занятия не эффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая.

• Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

• Не шути с успокоительными лекарствами. Ноги и руки, может быть и перестанут трястись, но заодно сделают тебя сонливым и безразличным ко всему происходящему. А на экзамене очень важно, чтобы мозг работал четко. К тому же известно, что настоящее предэкзаменационное волнение мобилизует скрытые резервы организма, повышает его возможности.

• После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, снятия напряжения, восстановления сниженной работоспособности.

**Если же вопросы остаются и Вам необходим совет/консультация практического специалиста-психолога, обращайтесь к нам в психологический центр «Контакт», который находится по адресу: г.Тула, ул.Баженова, 25 (здание школы №60), Часы работы: понедельник-пятница 9.00-18.00. Телефон: 41 – 54 - 93**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Дом детского творчества»**

**Центр содействия укреплению здоровья обучающихся, воспитанников «Контакт»**

**Советы педагогам.**

Как подготовить учеников к сдаче ЕГЭ

Единый государственный экзамен внедрен в нашей стране вот уже не один год. За время его проведения учащиеся, учителя и администрации школ всегда сталкивались с определенными трудностями. Главная из них – приемлемый для его сдачи уровень знания учеников.

Инструкция

 • Оповестите учащихся о сдаче ЕГЭ за 2 года до начала тестирования. Сейчас многие ученики школ уже хорошо осведомлены о данном экзамене и заданиях. Тем не менее, учителям нужно как можно раньше представить план ЕГЭ и подробно рассказать обо всех требованиях, чтобы потом у учащихся не возникло проблем со сдачей или пересдачей. Предупрежден – значит вооружен. Родители также должны хорошо понимать всю ответственность подготовки своих детей к данному мероприятию.

• Внедрите в процесс обучения типовые задания из экзамена. Как только учащиеся поняли всю серьезность единого тестирования, пора приступить к выполнению тестов. Школьная программа должна быть направлена на успешную подготовку к ЕГЭ. Тем не менее, задача педагога – подбирать универсальные задания, которые удовлетворят и общей и специальной тестовой подготовке. Как правило, они во многом совпадают. У каждого ученика должна быть не одна книга с подобными упражнениями, которые ему следует выполнять как на уроке, так и дома.

• Проводите дополнительные занятия по субботам. Очень важны отдельные занятия со всеми учащимися по подготовке к ЕГЭ. Они могут носить также и информационный характер. Цель учителя – подготовить учеников технически и интеллектуально к сдаче экзамена. Они должны длиться чуть дольше обычных для более тщательного решения отдельных задач и упражнений. Важно, чтобы все понимали суть и принцип тестирования, поскольку во время обычного урока может физически не хватить на все времени.

• Устраивайте проверочные тестирования. Промежуточные проверки очень важны при подготовке к ЕГЭ. Они четко выявляют те места и пробелы учащихся, которые можно подтянуть. Назначайте заранее время и место таких проверочных тестов. Все должно проходить, как на настоящем экзамене. Тогда ученики смогут пройти тест не только на успеваемость, но и на психологическую подготовленность.

• Проведите 2 пробных экзамена помимо промежуточных тестирований. К ним нужно подойти со всей серьезностью и отнестись, как к настоящему государственному тестированию. После каждого из них устройте разбор полетов, указав на самые распространенные ошибки, допущенные учениками. Лучший вариант - прорешать вместе со всем классом один типовой тест. Объясните, на что сейчас нужно сделать главный акцент, чтобы хорошо подготовиться к решающему шагу. Это предотвратит нежелательные результаты на ЕГЭ.

Подробнее: <http://www.kakprosto.ru/kak-82599-kak-podgotovit-uchenikov-k-sdache-ege#ixzz2xB59ngIE>

**Если же вопросы остаются и Вам необходим совет/консультация практического специалиста-психолога, обращайтесь к нам в психологический центр «Контакт», который находится по адресу: г.Тула, ул.Баженова, 25 (здание школы №60), Часы работы: понедельник-пятница 9.00-18.00. Телефон: 41 – 54 - 93**