

😬 Заранее во время тренировки по тестовым заданиям помогите ребенку ориентироваться во времени и научиться его распределять. Тогда у него 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.

😬 Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

😬 Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- 🔴 пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

- 🔴 внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

- 🔴 если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

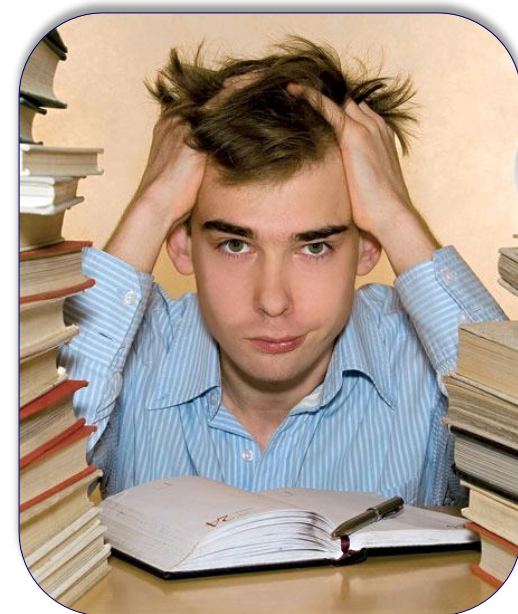
- 🔴 если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

😬 И помните: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

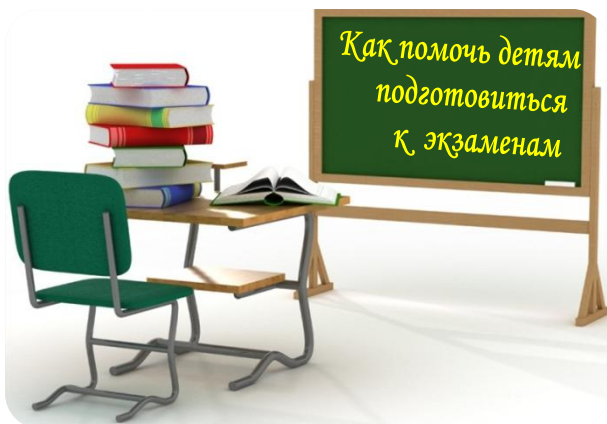


МБОУДО
«Научно-методический центр»
Отдел мониторинга качества образования

Памятка для родителей выпускников школ



650036, Кемерово, ул. Гагарина, 118
тел. 44-12-29,
e-mail: nmcomko@mail.ru .



☹️ 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.

☹️ 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».

☹️ Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

☹️ Повышайте их уверенность себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

☹️ Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.

☹️ Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

☹️ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

☹️ 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.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

☹️ Объясните ребенку, что не имеет смысла зубрить 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.

☹️ Помогите ребёнку подготовить различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных заданий). Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию.