

Поради батькам

при підготовці випускників до ЗНО

1. Забезпечте вдома зручне місце для занять і слідкуйте, щоб дитині ніхто не заважав. Це має бути окремий затишний куточок, де б син мав можливість повністю сконцентруватися на навчальному матеріалі. Можна додати до інтер'єру кімнати жовтий і фіолетовий кольори, адже згідно з дослідженнями психологів вони зможуть підвищити інтелектуальну активність.



2. Запропонуйте та допоможіть сину скласти приблизний розпорядок робочого дня, розділивши добу на декілька частин: заняття в навчальному закладі, заняття вдома, відвідування репетитора (якщо передбачено), час для відпочинку й для здорового повноцінного сну. Допоможіть юнаку розподілити теми підготовки по днях.

3. Ознайомтеся з методикою підготовки до тестування. Разом з дитиною можете потренуватись у виконанні аналогічних до ЗНО тестових завдань (можливо, ваш результат буде гірший, а сину це допоможе підвищити впевненість в собі та вмотивує до подальшої підготовки).



4. Під час таких тренувань привчайте юнака орієнтуватися в часі та вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.



5. Підбадьорюйте юнака, хваліть його за те, що він робить добре, підвищуйте його впевненість в собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

6. Контролюйте режим підготовки до ЗНО, не допускайте фізичних і психологічних перевантажень. Поясніть дитині, що вона обов'язково

повинна чергувати заняття з відпочинком (40-60 хвилин занять, потім 10 хвилин перерви). У цей час ви можете поспілкуватися, з'ясувати, що сина турбує, підтримати, запевнити в тому, що разом ви обов'язково подолаєте всі труднощі. Досить важливою є вечірня прогулянка на свіжому повітрі (психологи вважають, що 15-20 хвилин такого відпочинку покращують настрій, відновлюють фізичні сили та врівноважують психічний стан).



7. Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна, різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, м'ясо, сир,



волоські горіхи, овочі, курага, шоколад стимулюють роботу головного мозку. Забезпечте 3-4 разове калорійне та багате на вітаміни харчування.

8. Пам'ятайте: головне – знизити напруженість дитини та забезпечити їй необхідні умови для занять в спокійній домашній атмосфері.

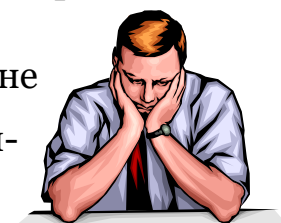


8. Пам'ятайте: головне – знизити напруженість дитини та забезпечити їй необхідні умови для занять в спокійній домашній атмосфері.



Не підвищуйте тривожність сина напередодні ЗНО, бо це негативно позначиться на результатах тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися".

9. Спостерігайте за самопочуттям дитини, ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.



10. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти та вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо дитина не вміє, покажіть їй, як це

робиться на практиці. Основні формули і визначення можна вписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д.

11. Порадьте дітям під час іспиту звернути увагу на наступне:

- Пробігти очима весь тест, щоб побачити, якого типу завдання в ньому містяться, це допоможе налаштуватися на роботу;
- Уважно прочитати питання до кінця і зрозуміти його зміст (характерна помилка під час тестування - не дочитавши до кінця, учні за першими словами вже припускають відповідь і квапляться її вписати);



· Якщо не знаєш відповіді на запитання чи не впевнений, пропусти його і познач, щоб потім до нього повернутися;

- Якщо не зміг протягом відведеного часу відповісти на запитання, ще є сенс покласти на свою інтуїцію і вказати найбільш ймовірний варіант.

12. Напередодні ЗНО забезпечте сину повноцінний відпочинок. Він має добре виспатися. Це поняття включає достатню тривалість (8 годин) та глибину сну.



13. Не тривожтесь про кількість балів, яку Ваша дитина отримає під час ЗНО. Поясніть їй, що кількість балів не є показником її можливостей. Не критикуйте дитину за незадовільні результати оцінювання.

14. Однією з головних умов підготовки до ЗНО є позитивний морально-психологічний клімат у родині.

