

**Уважаемые родители выпускников! Приближается непростое время выпускных экзаменов. Это трудный период не только для ваших детей, но и для вас. Ситуация окончания школы и сдачи экзаменов всегда сопровождается стрессом. Это очень непростой труд – сопровождать своего ребенка в нелегкий кризисный период окончания школы, поэтому мы предлагаем вам стратегию помощи вашим детям.**

**Рекомендации родителям кадет выпускных классов при организации подготовки к экзаменам.**

**Проблема №1. Выбор учебного заведения для учащихся 11-х классов (или профиля обучения для учащихся 9-х классов).**

Подготовка к экзаменам начинается с выбора профессии и того учебного заведения, где можно получить эту профессию. **Только тогда, когда вы и ваш ребенок, будите точно знать, по каким предметам нужно сдавать экзамены начнется качественная и эффективная подготовка к экзаменам.**

Для учащихся с низким уровнем успеваемости, рекомендовано продумать варианты получения профессионального образования в техникумах и колледжах. **Преимущества:** большой выбор возможностей получения и среднего и одновременно профессионального образования, получение высшего образования после техникума (у многих учебных заведений заключены договора с ВУЗами и выпускники поступают сразу на 2-ой или 3-ий курс).

**Рекомендовано родителям:** помочь ребенку в выборе учебного заведения, что-то посоветовать, узнать условия приема в различные учебные заведения (информация приемных комиссий, или на сайтах учебных заведений и т.д.), обсудить с ребенком, найти оптимальный вариант. Или найти варианты получения желаемой профессии не на очной форме обучения, а на заочном или вечернем отделении.

Большинство современных детей не имеют опыта ответственного и обдуманного выбора, поэтому ни в коем случае нельзя в этот важный момент оставлять детей без внимания и поддержки. **Обязательное условие – вариантов должно быть несколько, т.к. одну и ту же профессию можно получить в разных ВУЗах и при разных условиях приема (например, проходной балл может быть более низким).**

**Проблема №2. «Иллюзия времени».** У учащихся присутствует ощущение, что до экзаменов еще «очень много времени», и каждый из них успеет «качественно» подготовиться. А когда приходит понимание ситуации «последний вагон» - начинается паника! Это снижает работоспособность, т.к. страх и неуверенность в своих силах блокируют работу мозга и она становится неэффективной.

**Рекомендовано родителям:** помогать учащимся, если есть проблемы с текущей успеваемостью, или вопросы по подготовке к экзаменам (личное участие, репетиторство и т.д.).

### **Проблема №3. «Задержались в детстве»**

У многих учащихся еще остается «детское» (инфантильное) понимание своих обязанностей по отношению к обучению и своей жизни. Им кажется, что так спокойно и размеренно будет всегда.

**Рекомендовано родителям:** помочь ребенку осознать, что в этой жизни, в ситуации нестабильности он может надеяться и рассчитывать только на себя. Каждый должен понимать, если откладывать дела «на потом», формируется определенный тип поведения: ни за что не отвечать, не заботиться о себе и своих потребностях и тем более не заботиться о других (например, о родителях).

### **Проблема №4. Свидетельство (аттестат) об окончании школы (итоговый документ)**

**Многие учащиеся не придают значения оценкам, которые могут быть выставлены в документ об образовании.**

**Опасность №1:** при поступлении в учебное заведение отбор учащихся производится по собеседованию по предметам, по среднему баллу аттестата и по оценкам, которые выставлены по профильным предметам (например: если учебное заведение технического направления будут анализировать успеваемость учащегося по математике, физике, химии и т.д.)

Для повышения конкурентоспособности средний балл аттестата должен быть достаточно высоким и по тем предметам, которые не требуются для поступления и не выбираются для сдачи итоговых экзаменов.

**Рекомендовано родителям:** помочь учащимся осознать большую значимость оценок в свидетельстве и значение среднего балла аттестата.

## **Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам.**

1. Придерживайтесь основного правила: **«Не теряй времени зря!»**.  
Перед началом подготовки просмотрите весь материал, отложи тот, что хорошо знаком, начинай учить незнакомый или трудный.
2. Используй время на подготовку наиболее эффективно: учи материал в то время суток, когда хорошо думается и высокая работоспособность.
3. Можно внести в интерьер комнаты желтый, оранжевый или фиолетовый цвет (картина, предмет, вещь ....) Эти цвета повышают интеллектуальную активность.
4. Начинай готовиться к экзамену заранее, понемногу, по частям. Составляй план занятий на каждый день, где ты четко определишь, что именно ты сегодня будешь изучать.  
Не вообще «немного позанимаюсь», а четко и конкретно, какими темами.
5. К материалу, который трудно запоминается нужно возвращаться несколько раз, и вечером и утром (особенно в выходные дни).
6. Заучивать материал нужно разделив его на «смысловые куски» в количестве не более 7 (т.к. человеческая память больше 7 объектов удержать в поле зрения не может).  
В «смысловых кусках» нужно выделить главную мысль и обобщить ее одной фразой ( чтобы на экзамене, вспомнив эту фразу вы смогли ее использовать для более подробного изложения материала).
7. Пересказ текста своими словами приводит к более глубокому запоминанию, чем многократное чтение и дословное заучивание.
8. Всегда во время подготовки к экзаменам заботьтесь о своем здоровье: Вовремя питайтесь, не забывайте о прогулках и спортивных мероприятиях, делайте перерывы и активно «отвлекайтесь».  
Самый эффективный отдых – это здоровый сон!
9. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости и упражнения, которые способствуют увеличению умственной работоспособности.