

## Семь советов, чтобы помочь ребенку подготовиться к ГИА

### Карточка 2

- 1 Создайте комфортную учебную обстановку.** Обеспечьте в доме тихое и удобное место для занятий, где ваш ребенок сможет сосредоточиться. Держите под контролем собственные эмоции, чтобы не повышать тревожность выпускника.
- 2 Помогите распределить нагрузку.** Помогите ребенку разработать расписание, в котором нагрузка будет распределена по дням недели, по времени и сложности материала.
- 3 Поощряйте регулярные перерывы.** Не лишайте ребенка свободного времени. Организуйте досуг, чтобы ученик не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.
- 4 Обсуждайте материал.** Обсуждайте учебные темы, содержание факультативов и консультаций. Так вы поможете выпускнику лучше усвоить информацию и выявить пробелы в знаниях.
- 5 Поддерживайте эмоционально.** Говорите с ребенком о его чувствах и переживаниях. Убедитесь, что он знает, что вы рядом и готовы поддержать в трудные моменты.
- 6 Следите за здоровьем.** Обратите внимание на режим сна и физической активности. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным.
- 7 Рассмотрите разные варианты событий.** Обсудите, как будут развиваться события в случае удачного или неудачного результата ГИА. Расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА.