

Рекомендації щодо підготовки випускників до проходження ЗНО

Пам'ятка для батьків

- ✓ Оберегайте свою дитину від надмірної тривожності, адже це може негативно вплинути на проходження тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, однак через брак життєвого досвіду впоратися з ним їй значно складніше. Тож станьте для неї прикладом урівноваженості та впевненості.
- ✓ Підтримуйте впевненість дитини у власних силах, частіше хваліть, підбадьорюйте. Адже страх припуститися помилки підвищує ймовірність реально помилитися під час тестування.
- ✓ Стежте за самопочуттям дитини та графіком її навчання, аби вчасно запобігти перевтомі.
- ✓ Стежте за раціоном харчування дитини, адже під час інтенсивного розумового напруження організм, що росте й розвивається, потребує поживних речовин і збалансованого комплексу вітамінів. Лікарі радять вживати більше риби, сиру, горіхів та кураги, які стимулюють роботу головного мозку.
- ✓ Допоможіть дитині навчитися орієнтуватися в часі та правильно його розподіляти. Тоді вона вмітиме концентруватися протягом усього тестування. Це сприятиме її спокою й позбавить від зайвої тривожності. Напередодні іспиту забезпечте дитині повноцінний відпочинок.