

## ПАМЯТКА

### родителям по подготовке обучающихся к олимпиадам

1. Обсудите с ребенком варианты подготовки к олимпиаде. Проговорите ключевые моменты: какой материал важно повторить, что уточнить и проработать. К примеру, основные понятия или формулы можно выписать на листочках, чтобы вернуться к ним при необходимости в процессе решения олимпиадных задач.

2. Приучайте ребенка ориентироваться во времени и умении его распределять. Это позволит ему приобрести навык самоорганизации, концентрации внимания на протяжении всей олимпиады и придаст больше уверенности в себе.

3. Обеспечьте удобное для работы во время олимпиады место и проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

5. Помогите ребенку придерживаться режима дня, выделив время для занятий, сна и отдыха, чтобы избежать психофизиологических перегрузок. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, связанное с переутомлением.

6. Постарайтесь снизить тревожность ребенка, успокоить его, т.к. тревога и беспокойство могут негативно сказаться на результате тестирования. Помните о том, что ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то и ребенок в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

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

8. Перед олимпиадой старайтесь подбодрить и похвалить ребенка, подчеркните его успехи и достижения.

9. Не беспокойтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на олимпиаде, и не стоит критиковать в случае низкой оценки после нее.

10. Обеспечьте ребенку безусловную поддержку. Приведите ребенка к мысли о том, что полученное количество баллов не является мерилем его возможностей.

Материал подготовлен  
методистом ДРУМЦ ПС СО  
Шевцовой Т.В.