*11 сынып түлектерінің ата-аналарына кеңес*

*Құрметті ата-аналар! Сіздің қолдауыңыз түлекке ең алдымен қажет. Көбінесе ата-аналар өз балаларының өміріндегі жауапты сәттерді өз балаларынан әлдеқайда бастан өткір өткереді. Бірақ ересек адам өзін қолына алып, өз толқуын жеңе білу оңайырақ.*

***Ата-аналардың мінез-құлқы***

*Емтихан кезінде ата-аналардың негізгі міндеті-баланы дайындау үшін қолайлы жағдай жасау және ... оған кедергі жасамау. Мадақтау, қолдау, нақты көмек, ең бастысы – ересектердің тыныштығы балаға өз толқуын сәтті шешуге көмектеседі. Баланы қорқытпаңыз, оған алдағы емтихандардың күрделілігі мен жауапкершілігі туралы ескерту жасамаңыз.*

***Тамақтану және күн тәртібі***

*Күн тәртібін және толыққанды тамақтануды ұйымдастыруға тырысыңыз. Балық, сүзбе, жаңғақтар, өрік және т.б. сияқты өнімдер мидың жұмысын ынталандырады. Баланың шамадан тыс жүктелуіне жол бермеңіз. Әрбір 40-50 минуттан кейін 10-15 минутқа үзіліс жасау керек. Емтихан алдында бала демалуы керек және қалай ұйықтау керек. Мұны қадағалаңыз. Әрине, бұл балдық емес, тек глюкоза ми қызметін ынталандырады!*

***Емтиханға дайындалуға қалай көмектесу керек***

* *Ересектердің көмегі өте маңызды, себебі адамға, сонымен қатар күрделі емтихан тапсыру жағдайына психологиялық дайындық қажет. Емтихандарды тапсыратын әрбір адам, олардың нәтижесіне қарамастан, өмірде ең маңызды ғылымды меңгереді-қиын жағдайда тапсырылмауы, ал құлап қалу - толық кеудемен дем алып, әрі қарай жүруі.*
* *Емтихандарға дейін баламен не тапсыру керектігін, қандай пәндер ең күрделі болып көрінеді, неге? Бұл ақпарат дайындық жоспарын бірлесіп жасауға көмектеседі, - қандай пәндерге көп уақыт жұмсауға тура келеді, ал бұл тек қайталауды талап етеді. Баламен бірге оның "алтын сағаттарын" анықтаңыз ("жаворонок "ол"үкі"). Күрделі тақырыптарды көтеру сағаттарында зерттеу жақсы.*
* *Емтиханға сұрақтар тізімін оқыңыз. Балаңызға биологияның, химияның немесе оған дайындалу қажет кез келген басқа заттың көптеген бөлімдерін есте сақтау өте жақсы емес екенін мойындауға ұялмаңыз. Ол сізді қандай да бір тақырыптар бойынша таратсын, ал сіз сұрақтар қоясыз. Ол сізге көбірек айтып үлгерген сайын, соғұрлым жақсы.*
* *Телефонды немесе туыстарын алаңдатпауын қадағалаңыз.*
* *Дайындық кезінде бала үнемі қысқа үзіліс жасауын қадағалаңыз. Шаршауды күтпестен демалуға болатынын түсіндіріңіз. Он бірінші сынып оқушысы стимуляторсыз (кофе, күшті шай), емтихан алдында және жүйке жүйесі «дайындықта» болуы маңызды. Теледидар немесе радио жұмыс істейтін бір бөлмедегі оқулықтарға көп зиян тигізуі мүмкін. Егер оқушы музыкамен жұмыс істегісі келсе, оған кедергі келтірудің қажеті жоқ, тек музыканың сөзсіз болуын келісіңіз.*
* *Егер сіздің балаңыз қалағаннан төмен баға алса немесе оқуға түсу емтиханын мүлдем тапсыра алмаса, оған осы кезеңді жеңуге көмектесіңіз. Айыптамаңыз және оған кедергі келтірмеңіз, оның орнына сәтсіздіктің себебі неде екенін түсіну мүмкіндігін пайдаланыңыз, қандай қорытынды жасауға болатынын және бұл жағдайда "жол болмады"деген мағынаны талқылаңыз.*

*Назарларыңызға Рахмет!!!*