**Студенттердің ата-аналарына арналған ЖАДЫНАМА**

**Студенттің емтиханға дайындалуына қалай көмектесуге болады**

Емтихан нәтижелері туралы алаңдап, емтиханнан кейін студентті сынап керек емес. Төмен балл - бұл оның мүмкіндіктерінің шынайы өлшемі емес. Оны осы ойға иландыруға тырысыңыз.

Емтихан қарсаңында студенттің мазасыздығын арттырмауға тырысыңыз - бұл емтихан нәтижесіне кері әсер етуі мүмкін. Өйткені, ата-ананың алаңдаушылығы әрдайым балаларға беріледі, сондықтан олар эмоциялық күйзеліске түсуі мүмкін.

Оданда балаңызды жігерлендіріп, оның қолынан келген істері үшін мақтағаныңыз жөн болады.

Егер сіздің балаларыңыз сәтсіздіктерден қорқатын болса, емтихан кезінде қателік жіберу мүмкіндігі артады. Оларға өздеріне сенуге, өзіне деген сенімділікті арттыруға көмектесіңіз.

Олардың хал-жағдайын көңіліңізден тыс қалдырмаңыз. Қатты шаршау жалпы денсаулықтың нашарлауына әкеледі. Сізден басқа кім оны уақытында байқай алады?

Зорығып кетпеудің алдын алу үшін балаңызға сабақты арасында тынығып алумен алмастыру қажет екенін түсіндіріңіз.

Үйде сабақ оқуға ыңғайлы орын белгілеп, үй ішінің кедергі жасамайтынына көз жеткізіңіз.

Тамақтануына назар аударыңыз: ақыл-ой мен денеге қарқынды ауыртпашылық түскен кезде оған түрлі құнарлы тамақ және витаминдердің теңгерімді кешені қажет болады.

Балаңыздың уақытын үнемдеп, дұрыс өткізуіне көз жеткізіңіз. Көбіне емтиханға дайындық кезінде студенттер сабаққа бірден кіріспей, кейін бәрін аяқтауға тырысып, ұзаққа дейін отырып қалады.

Емтихан қарсаңында студент демалып, ұйқысын қандырып алғаны жөн.

**Ең бастысы - емтихан тапсыруға байланысты алаңдаушылық пен қобалжуды азайту және дайындық үшін қолайлы жағдай жасау.**

Сессия - бұл студенттің білімін кезекті тексеру және білім алудағы келесі сатыға шығуы ғана. Сондықтан, балаңызға, оның біліміне сеніңіз, сонда бәрі жақсы болады.