|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Питание и режим дня:***   * Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. * Такие продукты, как рыба, творог,орехи, курага и т. д. стимулируютработу головного мозга. * Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывына 10-15 минут. * Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим. * С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза, которая стимулирует мозговую деятельность! | **Советы родителям:**  ***Поведение родителей***  В экзаменационную пору ***основная задача родителей*** - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.  **КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?**  Сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.   * Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. * Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку. * Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением. * Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок. * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. * Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным. * Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться. | Подготовка к государственной итоговой аттестации.  Как противостоять стрессу?  *(памятка для родителей)*  *G:\картинки\учителя , врачи\указка\0_70fce_502428fd_L.png*   |  | | --- | | *Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Полтавская школа»* | |
| **Почему они так волнуются?**  **1.**Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.  **2.**Сомневаются в собственных способностях: умениях логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.  **3.**Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей- тревожности, неуверенности в себе.  **4.**Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.  **5.**Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.  *Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние Вашего ребёнка.*  c04255627eb6.jpg | **Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**  **1.Пробежать глазами весь тест**, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;  **2.Внимательно прочитать вопрос до конца** и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);  **3.Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его** и отметь, чтобы потом к нему вернуться;  **4.Если не смог** в течение отведенного времени **ответить на вопрос,есть смысл положиться на свою интуицию** и указать наиболее вероятный вариант.  ***И помните:*** *самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.* | ***Чтобы показать веру в ребенка,*** *родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:*   * забыть о прошлых неудачах ребенка; * помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей; * помнить о прошлых удачах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.   Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.  ***Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:***   * опираться на сильные стороны ребенка; * избегать подчеркивания промахов ребенка; * проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах; * создать дома обстановку дружелюбия и уважения, демонстрировать любовь и уважение к ребенку; * быть одновременно твердым и добрым, но не выступатьв роли судьи; * поддерживать своего ребенка. Демонстрировать, что понимаете его переживания.   **Удачи Вам**  **и Вашим детям!** |

***Памятку разработала педагог-психолог МБОУ «Полтавская школа» Сейтнебиева С.Н.***