

Питание и режим дня:

Муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Полтавская школа»

организации режима дня и полноценного питания.

- ✓ Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
- ✓ Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 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.

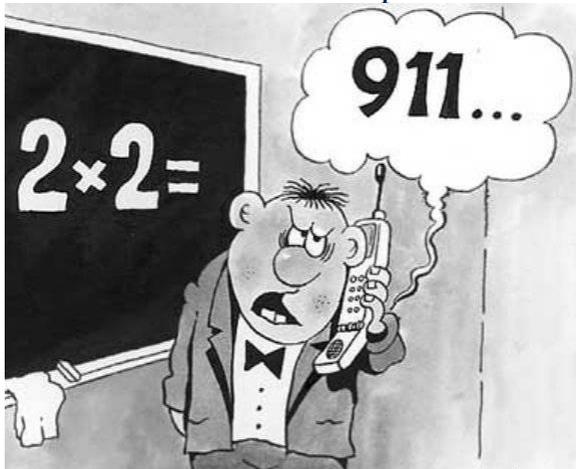
Подготовка к государственной итоговой аттестации. Как противостоять стрессу? (памятка для родителей)



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.



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 выступать 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.