

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

В ПЕРИОД СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ:

- Накануне экзамена **обеспечьте ребенку полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Практика показывает: **переедание непосредственно перед экзаменом тормозит умственную активность.**
- С утра **перед экзаменом дайте ребенку шоколадку** (это не баловство, а просто глюкоза, стимулирующая мозговую деятельность).
- **Дайте ребенку с собой воды.**
- **Будьте уверены в успехе!**
- **Откажитесь от критики после экзамена.** При любом исходе ребенку нужна ваша поддержка. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Советы для родителей



- 1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться», поэтому подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- 2. Обсудите с ребёнком, на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения (в зависимости от сложности предметов).
- 3. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.



Памятка для родителей для подготовки детей к экзаменам

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.

1. Создайте в своём доме уютную тёплую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.
3. Учтите в расписании 15-20-минутные перерывы после работы.
4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что могут нужна витаминная пища.
5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходима ежедневные прогулки на свежем воздухе.



Памятка по подготовке к экзаменам для родителей



- Создайте в доме спокойную рабочую атмосферу
- Соблюдайте режим дня
- Пища должна быть витаминная, содержать б,ж,у в гармоничных пропорциях
- Дополнительно можно использовать комплекс витаминов и минералов «Юниор», витамин Д (рыбий жир), глицин, шоколад.
- Купите справочные пособия и КИМы по экзаменационным предметам
- Можете взять на себя роль слушателя
- Не забывайте про прогулки на свежем воздухе (но их продолжительность регламентируйте)
- Не забывайте про слова-поддержки и прикосновения.
- Не позволяйте ребенку впустую тратить время
- Повесьте расписание его консультаций на видном месте
- Помогите подготовить торжественную одежду, ручки.
- Вовремя разбудите
- Пожелайте удачи и успехов!

Признаки психо-эмоционального напряжения.

- Трудности засыпания и беспокойный сон
- Усталость после нагрузки, которая совсем недавно ребенка не утомляла
- Беспочинная обидчивость, плаксивость, или, наоборот, повышенная агрессивность
- Рассеянность, невнимательность
- Отсутствие неуверенности в себе, которая выражается в том, что ребенок чаще всего ищет одобрения у взрослых, буквально жметса к ним
- Проявление упрямства

