Во время интенсивного умственного напряжения школьнику необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Специалисты по питанию утверждают:

- Орехи – благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- Морковь – улучшает память;
- Капуста – снимает стресс;
- Витамин С (лимон, апельсин, киви) – освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- Клубника и бананы – помогут стать спокойнее;
- Шоколад – питает клетки мозга.

Пускай наши дети нас ждут
И открывают нам двери,
А не вздрагивают от звука наших шагов.
Пусть спят спокойно
когда хотят и в чем хотят.
Пусть они улыбаются и обнимают нас теплыми руками.
Не за то, что вынуждены жить с нами рядом, а за то, что от нашей любви им светло и спокойно.

Дарите Вашему ребенку ЛЮБОВЬ, ПОДДЕРЖКУ и ВЕРУ В СВОИ СИЛЫ всеми возможными способами

МБОУ «ОСИНСКАЯ СОШ №2»

Котовского, 26

Тел.: 8 (39539) 31-5-32
E-mail: osoosh@mail.ru

МБОУ «ОСИНСКАЯ СОШ №2»

Как помочь подготовиться к экзаменам

Рекомендации родителям выпускников

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит, верить в него.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Также поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

<u>Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:</u>

1. Опираться на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи.

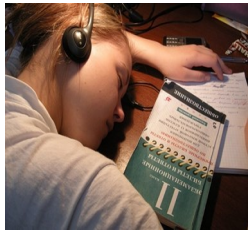
Другой путь – научить ребенка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Организация занятий

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
- В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- Помогите распределить темы подготовки по дням.
- Учитывая особенности вашего ребёнка, помогите ему выбрать наиболее оптимальную тактику подготовки к экзамена.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

Питание и режим дня

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Пускай ваш ребенок меняет умственную деятельность на двигательную (занятия спортом, прогулки на свежем воздухе), стоит увеличить время сна на час.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Помните: главное - снизить напряжение и обеспечить ему подходящие условия для занятий.



-