

ПИТАНИЕ

Оно должно быть 3 - 4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Желательны грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Самое главное - не наедаться перед экзаменом!



МЕСТО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

Главное, чтобы Вам было удобно и комфортно. Можно поставить на стол предметы или картинку в жёлто - фиолетовых тонах, т.к. эти цвета активизируют интеллект.

КАК ЗАПОМНИТЬ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО МАТЕРИАЛА

- вспомните и кратко запишите всё, знаете, потом проверьте правильность фактов и дат
- при чтении выделяйте главные мысли - опорные пункты ответа
- составьте краткий план ответа и напишите на отдельных листочках ответы на каждый вопрос
- в последний день перед экзаменом вам необходимо присмотреть все листочки с краткими планами ответов



РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА



Уважаемый выпускник! Хотите ли Вы успешно сдать экзамены? Предложенные рекомендации помогут Вам выбрать наиболее эффективную тактику и стратегию поведения на экзаменах, помогут поверить в себя, обучат управлять своими эмоциями в стрессовой ситуации.

Для эффективной деятельности необходимы следующие условия:

- главное - настроиться на работу, поняв, что это для Вас очень важно
- помещение для занятий должно быть просторным, хорошо освещённым
- по возможности исключить посторонние шумы



КАК ПСИХОЛОГИЧЕСКИ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Прежде всего, важно не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверхцели. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, по частям, сохраняя спокойствие. Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое лёгкое, затем переходите к трудному материалу. Постарайтесь ежедневно выполнять упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения.



РЕЖИМ ДНЯ

Попробуйте разделить день на три части:
а) работайте с книгами, конспектами 8 часов;
б) физическая активность (прогулки, дискотеки, спорт) - 8 часов; в) сон не меньше 8 часов, тихий час после обеда не возбраняется.

Рекомендации родителям

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов:

Не тревожьтесь сами! Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.

Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Обратите внимание на питание ребёнка! Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга. Особенно необходимы молодому организму в этот нелегкий период продукты, которые содержат

большое количество белка и витаминов группы В. Это нежирные сорта мяса, печень, молочные продукты, бобовые, зерновые, коричневый рис, свежие овощи и фрукты.

Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

Непосредственно, во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.ж. нервная система и так на взводе). Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

ПОМНИТЕ: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.

КГКОУ ШИ 14

2023 год