



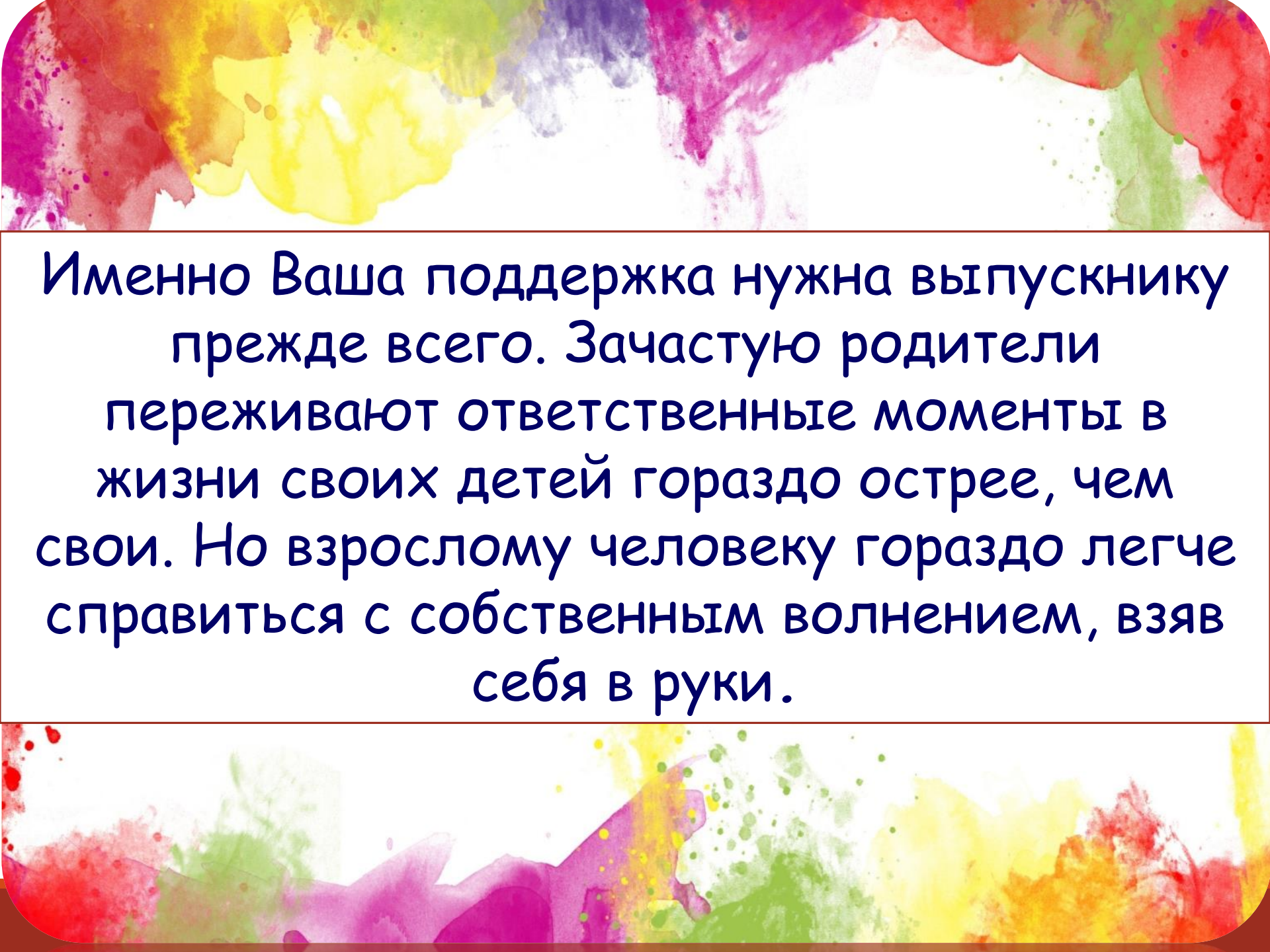
Как помочь выпускнику  
подготовиться к экзаменам

# Как помочь выпускнику подготовиться к экзаменам









Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

A close-up photograph of a person's hand holding a pen and writing on a document. The document has some text and a grid-like structure. The background is slightly blurred, showing a desk and other papers.

# Самое главное в ходе ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

- обеспечить подходящие условия для занятий;
- укрепить уверенность ребёнка в себе;
- снизить напряжение и тревожность ребёнка.

# Составьте план занятий на каждый день подготовки

Необходимо четко определить, что именно будет сегодня изучаться, какие разделы и темы.



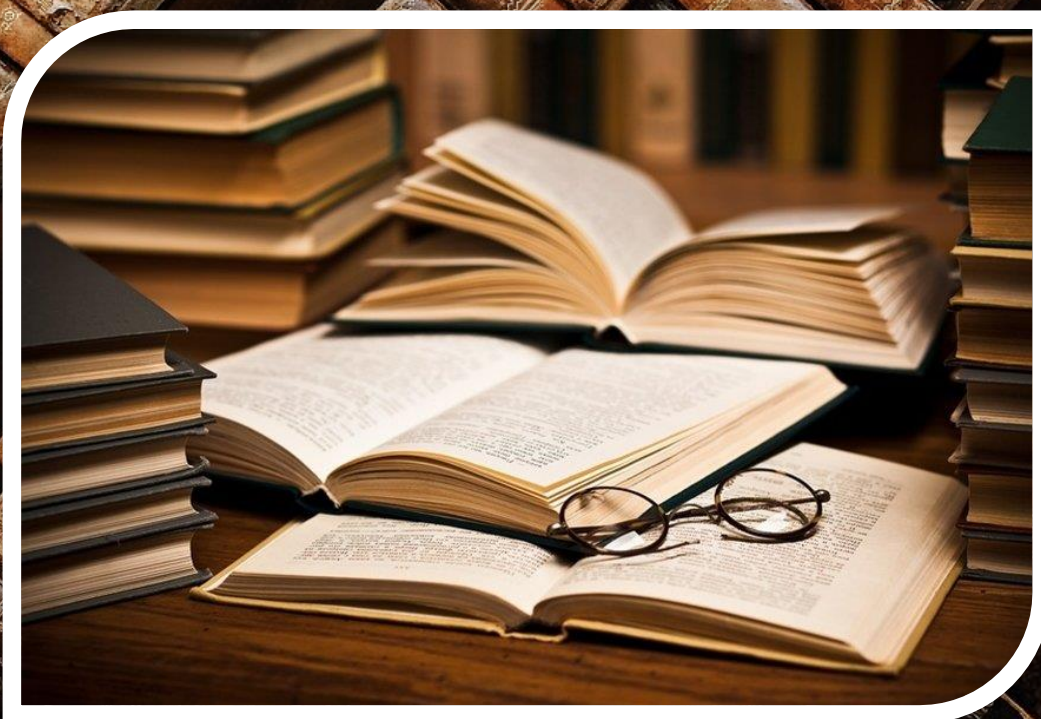


У школьников часто проблема бывает в том, что они не могут систематизировать то, что уже знают. Вот в этом вы можете помочь. Начинайте учить с того, что ученик знает хуже всего. Постройте подготовку примерно так:

- Первое занятие: выучили тему, которую ребенок знает плохо.

- Второе занятие: учите новую, следующую тему, а прошлую повторяете. И так далее.

В идеале в последние 10 дней перед экзаменом должно быть только повторение, а не зубрежка с нуля. В последние два дня лучше вообще ничего не учить. Нужно отдохнуть. Можно проговаривать во время прогулки или что-то перечитывать, чтобы вспомнить.



# Окружайте ребенка во время подготовки к экзаменам определенными цветами.



**Фиолетовый** - стимулирует интеллектуальные способности и умственную активность.

**Желтый** - способствует запоминанию.

Это могут быть картинки в таких тонах, игрушки, канцелярские принадлежности.

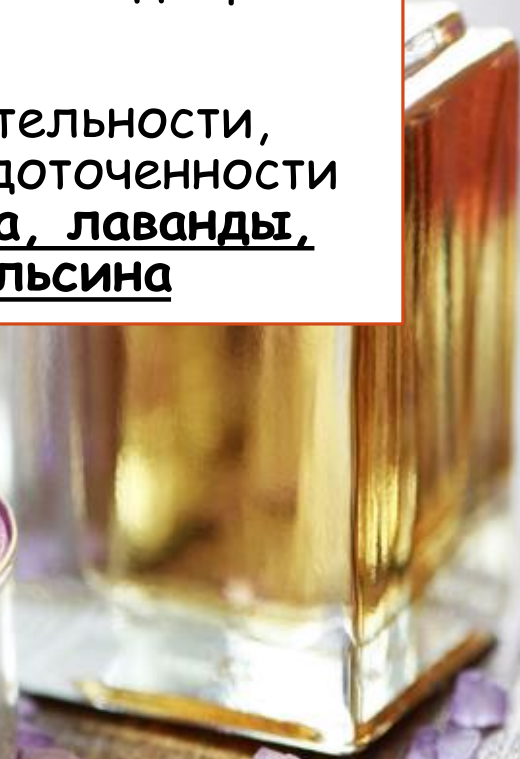




# Ароматерапия

Натуральные эфирные запахи нормализуют психическое состояние человека, уравнивают процессы, происходящие в организме.

Активизации умственной деятельности, концентрации внимания, сосредоточенности способствуют ароматы лимона, лаванды, розмарина, герани, апельсина



# Контролируйте режим подготовки ребенка

Не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. Оптимальный режим занятий - 40 минут, 10 минут перерыв. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, громко спеть свою любимую песню, потанцевать, порисовать, посмотреть в окно, выпить чай, сделать зарядку, принять душ.

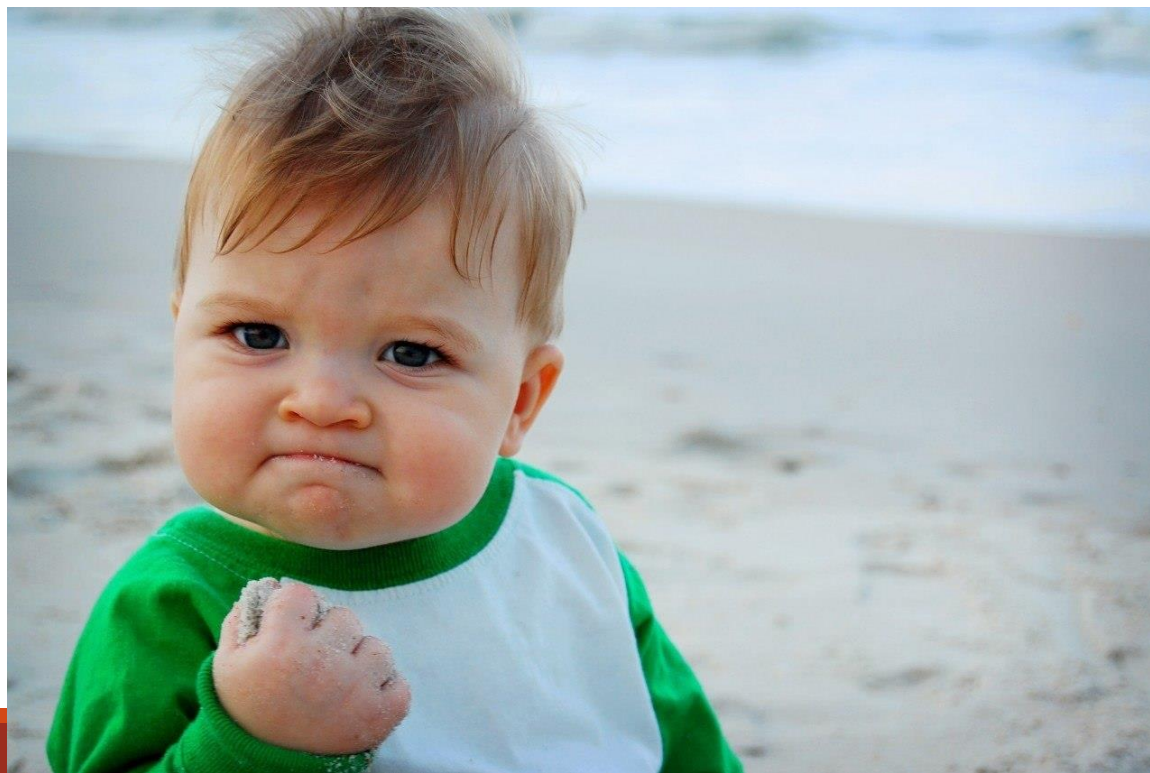
# Соблюдайте режим дня

Сон должен быть не менее 8 часов. Каждый день находите возможность 1-1,5 бывать на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений. Учитывайте биологические ритмы при подготовке к экзаменам. Лучшее время для занятий - с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30. Определи кто ваш ребёнок: «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.



# Подбадривайте детей!

Хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.



# Наблюдайте за самочувствием ребенка

Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением, стрессом. Первый шаг на пути избавления вашего ребенка от стресса состоит в том, чтобы научиться распознавать определенные признаки, сообщающие о том, что он испытывает стресс.



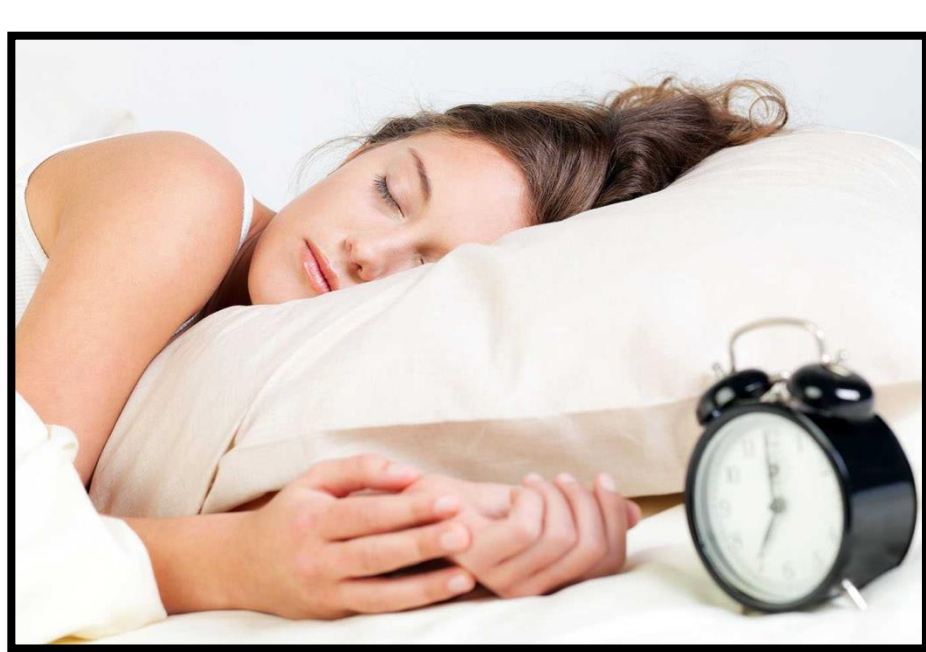




# Поощряйте физическую активность ребёнка

Медики рекомендуют в период подготовки к экзамену придерживаться обычного режима дня. День должен начинаться с утренней гимнастики.

Физическая нагрузка в период напряженного умственного труда, когда дневная двигательная активность значительно снижена, особенно необходима.



# Продукты, которые ПОМОГАЮТ:



**МОРКОВЬ.** Облегчает заучивание чего-либо наизусть за счёт того, что стимулируется обмен веществ в мозгу. Перед зубрёжкой съесть тарелочку тёртой моркови с растительным маслом или сметаной.



**АНАНАС.** Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объём информации, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Достаточно 1 стакана сока в день.





**КРЕВЕТКИ.** Снабжают мозг жирными кислотами, которые не дадут вниманию ослабнуть.



**ОРЕХИ.** Укрепляют нервную систему, стимулируют работу головного мозга.



**ЧЕРНИКА.** Способствует кровообращению мозга.



**БАНАНЫ.** Способствует выделению «гормона счастья»-эндорфина.



**КЛУБНИКА.** Нейтрализует отрицательные эмоции. Минимум 150 г. В день



**ЛИМОН.** освежает мысли и облегчает восприятие информации, за счёт ударной дозы витамина С.



**КАПУСТА.** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы.



**РЕПЧАТЫЙ ЛУК.** помогает при умственном переутомлении или психической усталости. Минимальная доза: половина средней луковицы ежедневно.



Напитки с большим содержанием сахара **лучше избегать**, так как из-за них уровень энергии падает сразу после того, как вы их выпьете.

Не приучать к **кофеину** (к чаю, кофе или кока-коле), занимаясь ночью; из-за кофеина на следующий день человек будет чувствовать себя усталым и будет больше нервничать.



Нужно пить больше воды в день перед экзаменом, но желательно задолго, чтобы вода полностью прошла через организм, и выпускнику не пришлось провести экзамен в туалете.



Не нужно давать успокоительные – пустырник, глицин. Это замедляет реакцию. А ребенку на экзамене нужна быстрая реакция.

Если ребенок курит, то попросите его хотя бы утром не курить. Звучит странно. Да. Но перед экзаменом не до воспитательных разговоров. Не ругайте, а именно попросите, объяснив, почему. Никотин мгновенно сужает сосуды, ухудшается кровоснабжение головного мозга, а лобная доля головного мозга – это память, внимание, мышление. Все, что так нужно во время экзамена. Покурил – мгновенный эффект – снижается внимание, ухудшается память и начинаешь «тормозить».





Не заставляйте во время подготовки к экзамену выключать музыку.  
Некоторым музыка только помогает. А еще есть дети, у которых работоспособность просыпается только поздно вечером. Так что не загоняйте в кровать таких вот ночных жителей. Пусть поспят с утра, если вечером лучше запоминают. **Ведь ваша задача ПОМОЧЬ учиться и поддержать.**

**ВМЕСТЕ МЫ СИЛА!**





Перед экзаменом проверьте все необходимое, что должен взять школьник на экзамен! Из-за волнения он может что-то забыть.

## Список:

- Паспорт
- Гелевую ручку (желательно несколько штук)
- Вода (желательно)
- Шоколад (по желанию)
- Орехи (по желанию)

*Уважаемые родители!  
Ваша любовь и поддержка -  
самая важная помощь ребёнку!*



Благодарю

за

внимание!

ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ТЮПКИНА ЕЛЕНА АЛЕКСАНДРОВНА,