

# **«Экзамен» - звучит как приговор.**



**экзамены за курс базовой школы,  
выпускные экзамены,  
централизованное тестирование  
- это всего лишь одно из  
жизненных испытаний, многие из  
которых нашим детям еще  
предстоит пройти.**

**Одна из ваших главных задач - организация благоприятных условий и здорового ритма жизни.**



**В период подготовки возможно нарушение сна, в качестве снотворного, если в этом есть необходимость, полезно использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг витаминами.**

**Питание молодого организма должно быть регулярным и полноценным, то есть достаточно калорийным и витаминизированным. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.**

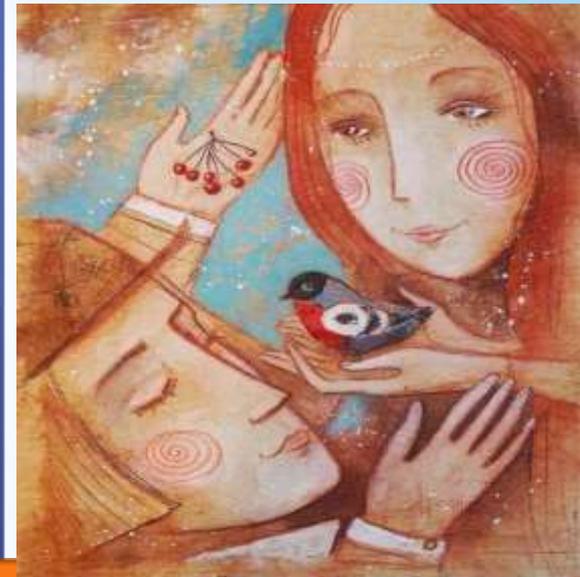


# Обратите внимание на питание ребенка:



- **полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.**
- **орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;**
- **морковь - улучшает память;**
- **капуста - снимает стресс;**
- **витамин «С» (лимон, апельсин) освежает мысли и облегчает восприятие информации;**
- **бананы, клубника - помогут спать спокойнее;**
- **шоколад - питает клетки мозга.**

полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять.



на фоне естественного беспокойства положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы. Так что если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, - это только к лучшему.



***Вам, дорогие родители, необходимо по возможности осуществлять подготовку к экзаменам вместе с детьми.***



***Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые - в часы спада активности (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00).***

***Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, спальным местом...***



**Очень важно скорректировать ожидания выпускника: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы.**



***Наблюдайте за самочувствием***



**Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования.**

Главное — верить. Если веришь, то всё обязательно будет хорошо — даже лучше, чем ты сам можешь устроить.



# Уважаемые родители помните девиз «Оптимизм - залог успеха»



*нельзя  
твердить: «Ты  
все выучил?», «А  
повтори мне  
формулу...»*

*настраивайте  
ребенка на лучшее:  
«Ты все сдашь», «Ты  
всё знаешь», «Ты всё  
выучил», «Не  
переживай, я с  
тобой»*



*Накануне экзамена  
обеспечьте ребенку  
полноценный отдых, он  
должен отдохнуть и как  
следует выспаться.*



С утра перед экзаменом  
*дайте ребёнку шоколадку..*  
разумеется, это не  
баловство, а просто *глюкоза*  
*стимулирует мозговую*  
*деятельность!*

Когда очевидно, что цель недостижима,  
не изменяйте цель -

изменяйте план действий.



life-is-good.org

Благодарим за общение