

«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