

# «КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКАМ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?»

**Экзамены: единственная возможность знать хоть что-то хотя бы несколько дней.**

**Жорж Элгози**

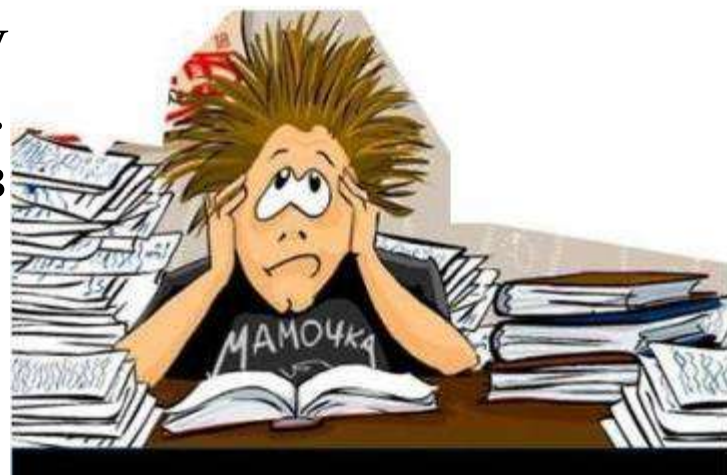
**Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный может ответить.**

**Чарлз Калев Колтон**

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.

ГИА

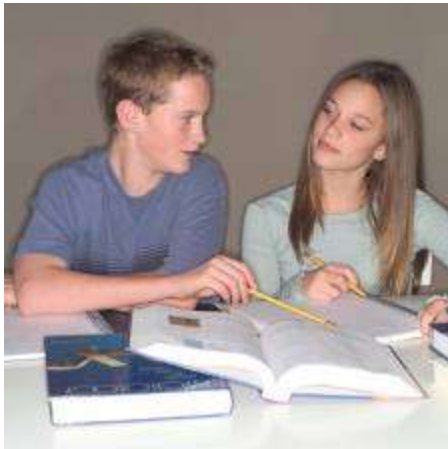


# Режим дня



Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов





# Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.





Для улучшения памяти:

морковь с растительным маслом,  
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:

половинка репчатого лука в день.

Для творческого озарения:

чай из тмина  
(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:

капуста и лимон.

Для хорошего настроения:

бананы – «фрукты счастья»

# УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- 👉 Чередовать умственный и физический труд;
- 👉 Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- 👉 Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- 👉 Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- 👉 Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

# Место для подготовки к экзаменам

Организируйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

# Простые советы

Не тревожьтесь об оценке, которую подросток получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена.

Не повышайте тревожность подростка на кануне экзаменов

Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.





Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:

**Ты у меня все сможешь**

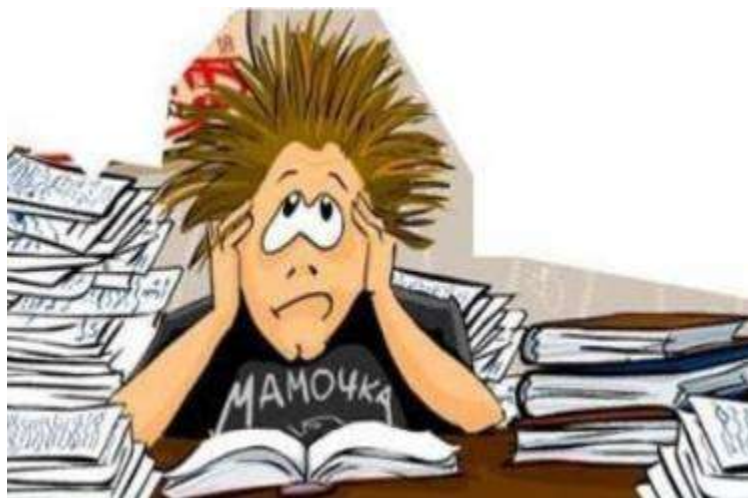
**Я уверена , ты справишься с экзаменами**

**Я тобой горжусь**

**Чтобы не случилось ты для меня самый лучший**



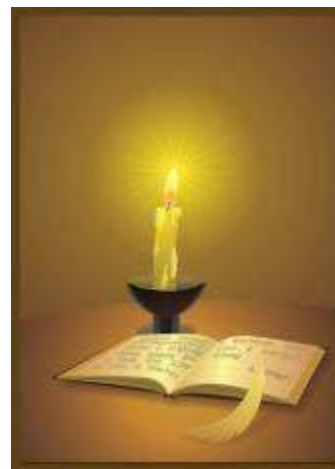
Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



# Способы снятия нервно- психического напряжения



Контрастный душ



Смотреть на  
горящую  
свечу



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить

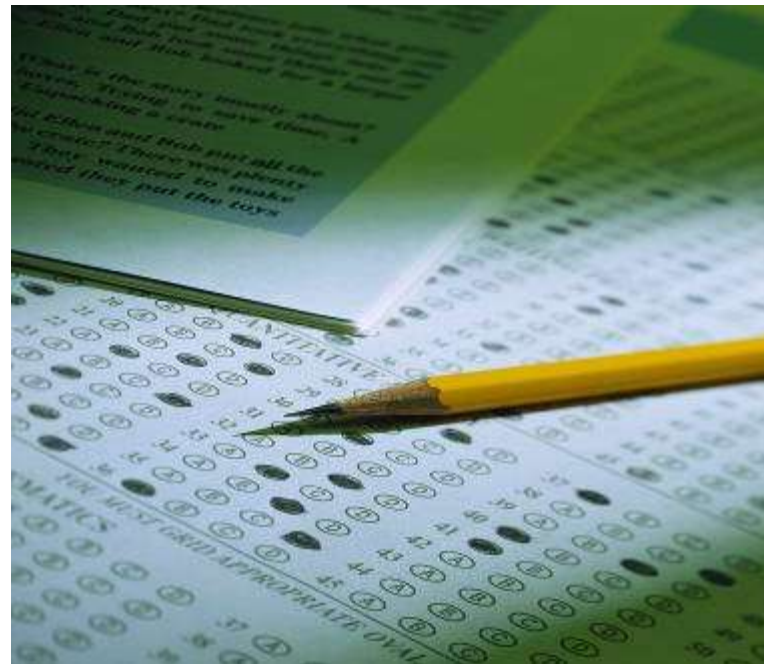
ее





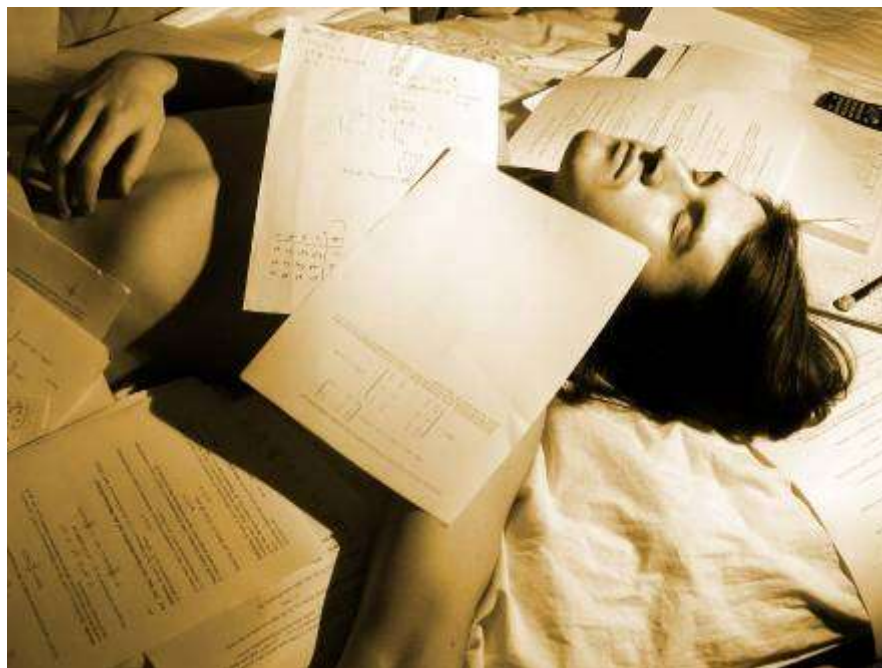
# Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.





# Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка



# Что думают об экзаменах наши дети

Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах ...

Переживаю-2

Не переживаю-3

Предполагаю, что завалю-2

Становится страшно-2

Понимаю, что к ним надо готовиться-4

Понимаю, что пара готовить шпаргалки-1

Волнуюсь-2

Надеюсь сдать хорошо-1

Становится плохо-1

Я думаю что за месяц еще приготовлюсь-1

У меня начинается икота-1



Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам ...

Я учу и учу-3

Я все запоминаю-1

Я не боюсь его сдавать-2

Я знаю что делаю-1

Я ни о чем не думаю-3

Я понимаю, что делаю это для себя-1

Я думаю что сдам их хорошо-3

Мне становится страшно-2

Мне мешает лень-1

У меня болит голова-2

Я хорошо решаю все задания-1

Я хотел бы узнать, как во время экзаменов...

сосредоточиться и ничего не забыть-6

можно списать-4

можно похитрить-2

можно обмануть-2

не трястись и написать на «5»-2

рассказать, написать все верно-1

правильно решить пример-1

можно выйти-1

сделать так, чтобы мне не мешали-1