

«Как помочь детям подготовиться к экзаменам?»

Режим дня

Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов

Спорт, прогулки на свежем воздухе, помощь по дому - 8 часов

Сон - не менее 8 часов

Питание

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

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

Накануне экзамена

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

Простые советы

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
- Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.
- 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