

## Памятка родителям

### Как помочь детям подготовиться к экзаменам



#### 1. Проявляйте понимание.

Не жалуйтесь на такие вещи, как неубранная комната, и старайтесь не реагировать на раздражительность ребенка.

#### 2. Поощряйте положительный настрой.

Запретите ему думать о провале. Поддерживайте в нем уверенность в собственных силах, напоминая ему о прошлых успехах. Он должен верить в то, что он может сдать экзамен. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

#### 3. Организуйте время правильно.

Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время дети теряют аппетит, худеют или плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит успешная сдача экзаменов и сохранение здоровья.

За учебники и конспекты лучше всего садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. Перерывы между занятиями необходимо делать на 10-15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: походить, сделать физические упражнения, несложную работу по дому.

#### 4. Обеспечьте дома удобное место для занятий.

Проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Музыка, шум, разговоры быстрее приводят к утомлению. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра телепередач, чтения художественной литературы, интеллектуальных игр, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

#### 5. Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов.

Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером или даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать нельзя. Ночные занятия мало эффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит потерять время, когда работоспособность будет высокая.

**6. Организуйте правильное питание.** Нельзя садиться работать на голодный желудок. Важное значение в этот период имеют овощи и фрукты.

**7. Нельзя принимать лекарства (транквилизаторы).** Таблетки могут подвести на экзамене, так как снижают внимание и память.

**8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.** Он должен отдохнуть и как следует выспаться, чтобы идти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

#### 9. Помогите ему в день экзамена.

Спешка и забывчивость могут породить панику. Убедитесь, что все нужное собрано с вечера; проверьте, во сколько состоится экзамен; выдайте необходимую сумму денег на проезд и мелкие расходы. На экзамен нужно прийти в назначенное время, не надо приходить заранее, потому что ожидание более утомительно для нервной системы, чем сам экзамен.