

ПАМЯТКА

для родителей при подготовке детей к ЕГЭ

Успешная сдача экзамена Вашим ребенком во многом зависит от Вашего настроя и отношения к этому событию:

- Подбадривайте своего ребенка, повышайте его уверенность в своих силах. Чем больше мы боимся неудач, тем больше вероятность наделать ошибок. Поддержка и похвала – то, в чем нуждаются наши дети в пору экзаменов особенно.
- Необходимо начинать подготовку к экзамену заранее, понемногу, по частям.
- Необходимо следить за соблюдением ребенком режима дня: сон – не менее 8 часов, прогулки на свежем воздухе. Контролируйте режим подготовки, старайтесь не допускать перегрузок.
- Обеспечьте удобное место для занятий. Приучайте ребенка к ориентации во времени и умению его распределять.
- Обратите внимание на правильное питание ребенка — лучше есть регулярно и понемногу.

Организация полноценного «интеллектуального» питания, с точки зрения специалистов-диетологов:

- грецкие орехи – помогают **снять утомление**,
- курага, изюм, творог, йогурт – калий и кальций - для **улучшения мыслительной деятельности**
- тертая морковь с растительным маслом, ананасовый сок, авокадо – для **улучшения памяти**.
- шоколад – **антистрессовое воздействие** ,
- банан – **бодрость, уверенность**.
- репчатый лук – **усиление концентрации внимания**.

- лимон , капуста, болгарский перец– *ударная доза витамина С*.

Не следует отправлять ребенка на экзамен с полным желудком. Предпочтительнее легкий, витаминный завтрак.

- Не следует давать накануне экзамена седативные (успокаивающие) препараты (элениум, тазепам и т.п.). Лучше заранее – за 1-2 недели до экзаменов поить ребенка настоем из трав –пустырника, боярышника, валерианы (не следует использовать настойки на спиртовой основе). В период подготовки к экзаменам – витамины.
- Научите ребенка поддерживать зрительную и умственную работоспособность. В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза, необходимо научиться давать им отдых.

Упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек), вправо-влево(15 сек)
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию
- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 сек) и на листе бумаги перед собой (20 сек).

В период подготовки к экзаменам – минимум телевизионных передач!

- Постарайтесь не повышать тревожность ребенка накануне экзамена. Если взрослые способны справиться со своими эмоциями, то ребенок может эмоционально «сорваться».
- Накануне экзамена постарайтесь обеспечить ребенку полноценный отдых. Лучше прекратить занятия в середине дня, своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой .