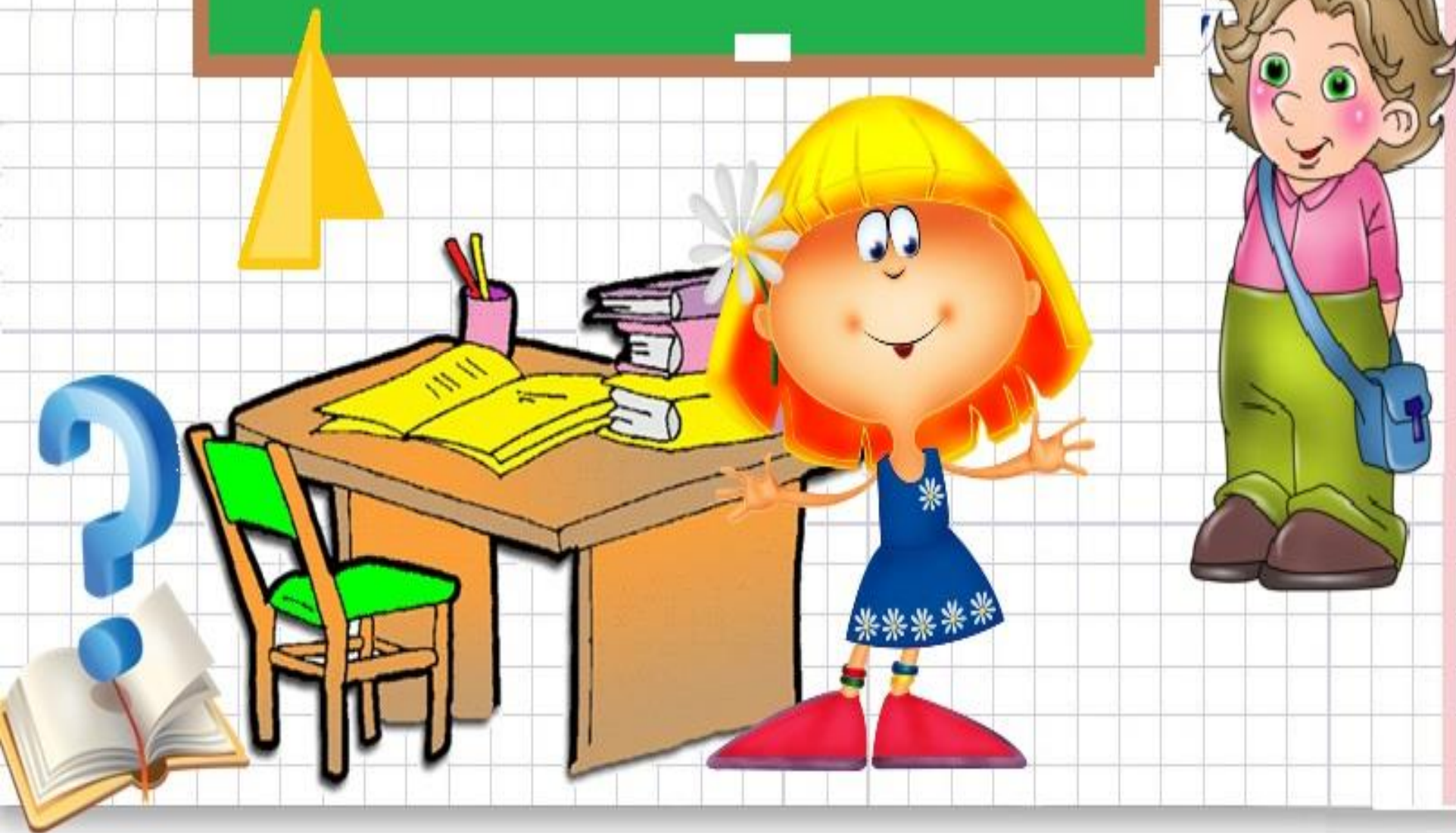
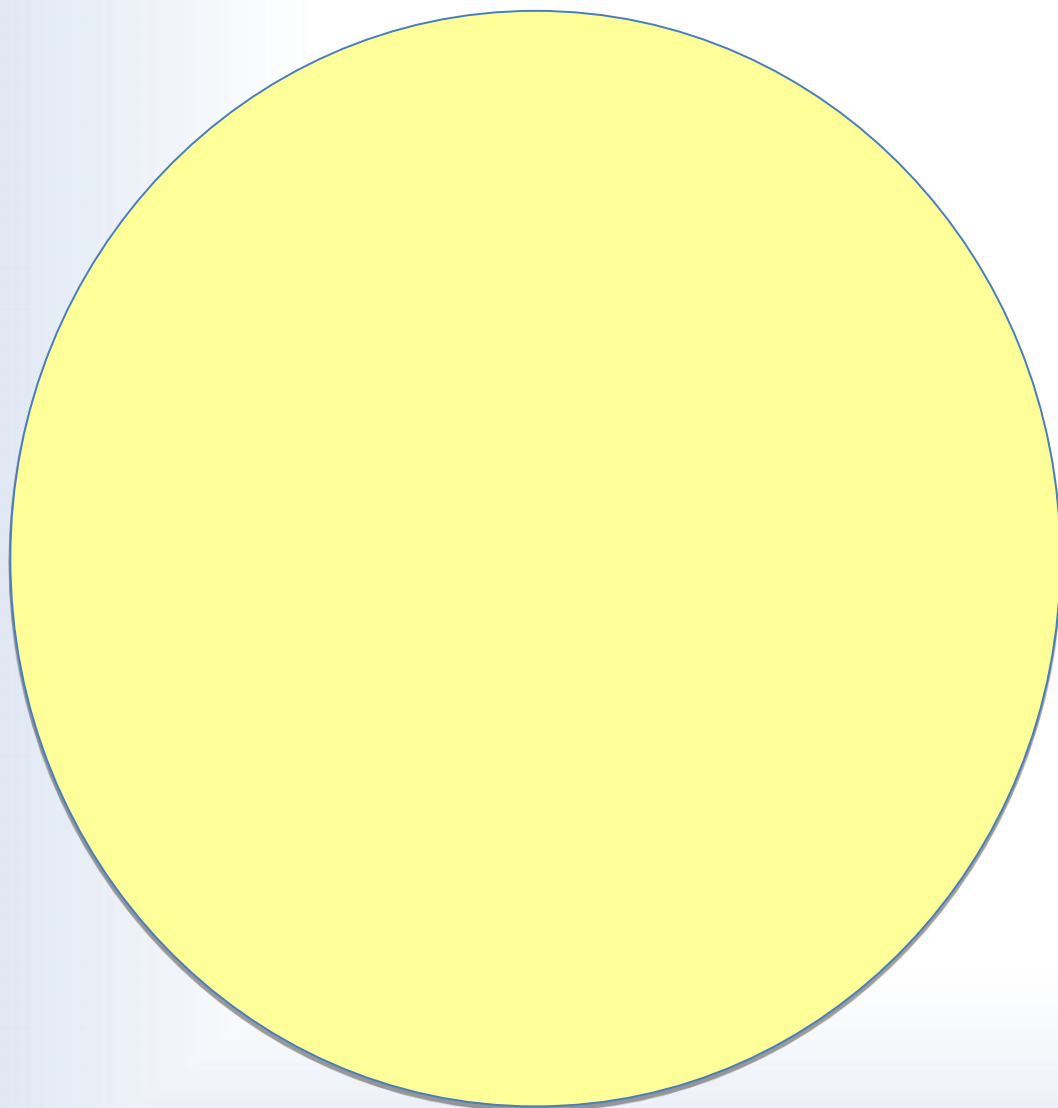


Родительское собрание:
«Подготовка к экзамену.
Как противостоять стрессу?»



«Круг ответственности»

Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена:



работа школы, учителей



знания учащегося



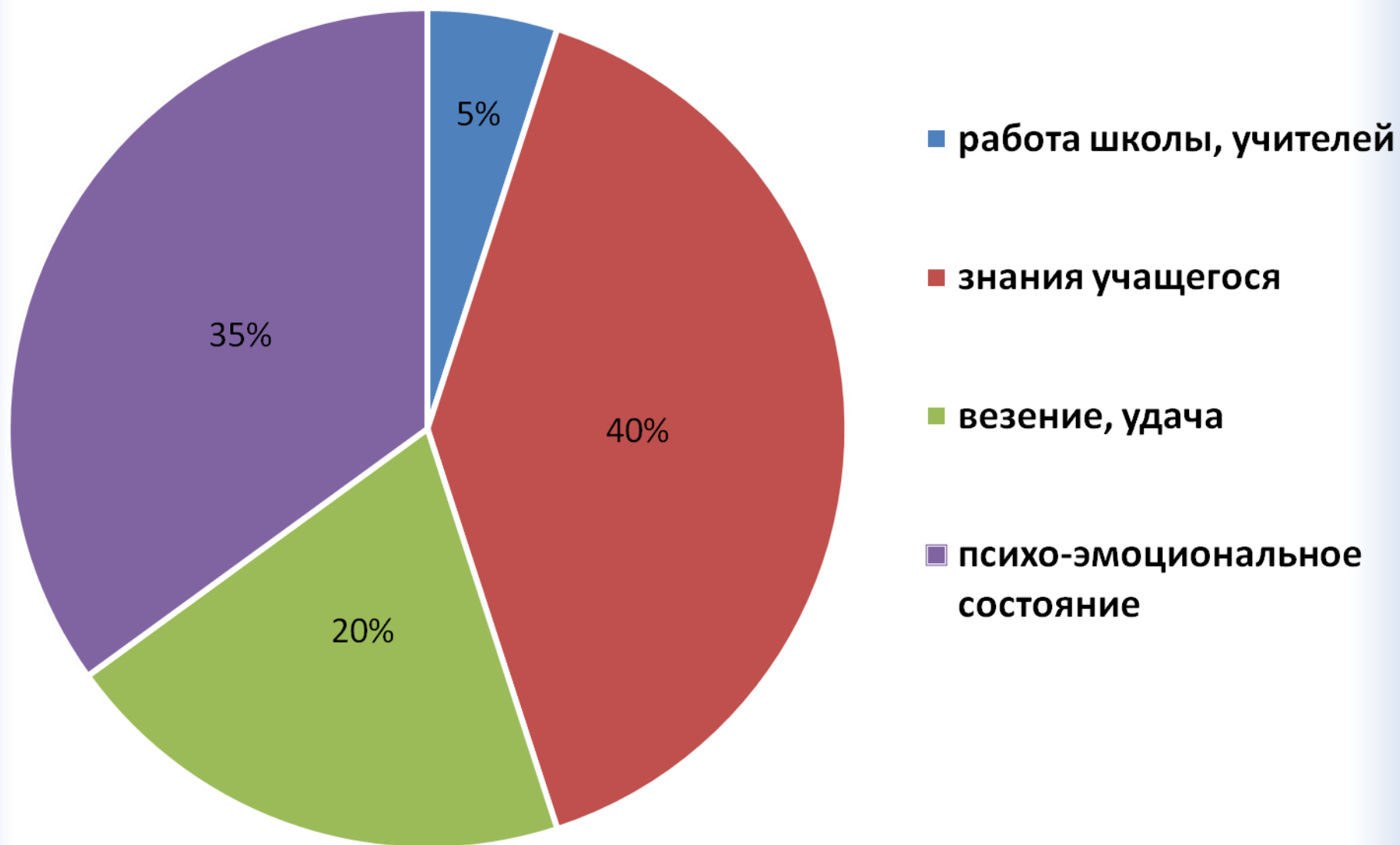
везение, удача



психо-эмоциональное
состояние подростка



Факторы, влияющие на успех ребёнка во время экзамена:





Стресс-беспокойство по поводу результатов предстоящих испытаний и реакция организма на это переживание.

«Стресс – это не то, что с вами случилось, а то, как вы это воспринимаете».

Г. Селье

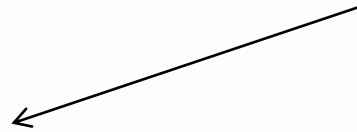
Когда человек в панике, он не способен сосредоточиться на решении той или иной проблемы, однако, заставив себя мысленно принять самое худшее, мы тем самым сбрасываем груз панического беспокойства и оказываемся в состоянии искать находить правильный выход.

Д.Карнеги



РЕЖИМ ДНЯ

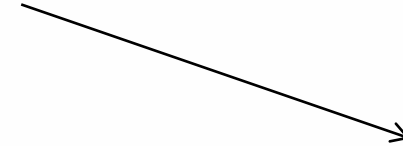
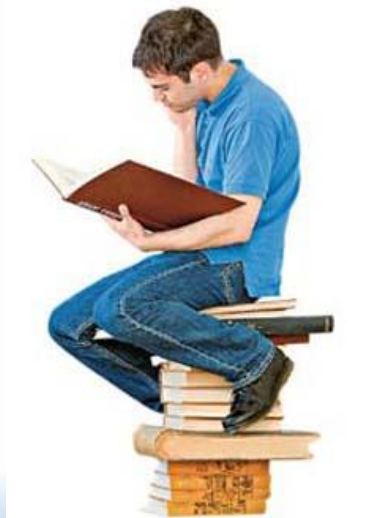
Рекомендовано сутки разделить на три части



Сон - не менее 8 часов



Подготовка к экзаменам в школе и дома- 8 часов



Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов



Питание



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



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.



Простые советы родителям выпускников

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 больше вероятности допуска 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.





**Желаю всем
успешной сдачи экзаменов!**