



ПАМЯТКА УЧАЩИМСЯ 9,11 КЛАССОВ

Как подготовиться психологически к экзаменам:

— Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

— Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.

— Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули. Выполни два любых упражнения:

— посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);

— напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;

— попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);

— нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

Режим дня:

Раздели день на три части:

— готовься к экзаменам 8 часов в день;

— занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку потанцуй

— 8 часов;

— спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

Питание:

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами.

Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

Место для занятий:

Организуешь правильно свое рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Условия поддержки работоспособности:

1. Чередовать умственный и физический труд.

2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

3. Бережь глаза, делать перерыв каждые 20–30 минут (оторвать глаза от книги, посмотреть вдаль).

4. Минимум телевизионных передач!



ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ УЧАЩИХСЯ 9,11 КЛАССОВ

✓ Чем Вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки и сдачи ГИА?

Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, что бы экзамен не был ни для Вас, ни для вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы:
 - откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку;
 - если школьник хочет работать под музыку, не надо ему препятствовать, только договоритесь, что бы это была музыка без слов.
- Участвовать в подготовке к ГИА:
 - обсудите, какой учебный материал нужно повторить;
 - вместе составьте план подготовки;
 - вместе определите, «жаворонок» или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером;
 - проведите репетицию письменного экзамена. Установите продолжительность пробного экзамена (3 или 4 часа), организуйте условия для работы, при которых ученик не будет отвлекаться. Помогите исправить ошибки и обсудите, почему они возникли;
 - организуйте вместе режим (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к экзамену);
 - во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы;
 - договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не для приобретения знаний.