

## ПАМЯТКА

### для родителей при подготовке детей к ГИА

Успешная сдача экзамена Вашим ребенком во многом зависит от Вашего настроения 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, сточки 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.