Памятка для родителей

«Шесть советов в период подготовки ученика к экзаменам»

Чтобы подготовка к экзамену прошла без вреда для здоровья школьников, предложите их родителям воспользоваться памяткой.

1. Не игнорируйте режим дня. Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут – учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы ребенок не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

2. Следите за сном. Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.

3. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным. При интенсивном умственном напряжении ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.

4. Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами. Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».

5. Продемонстрируйте веру в ребенка. В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:

– «Ты знаешь это очень хорошо»;

– «Не боги горшки обжигали»;

– «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;

– «Ты сможешь это сделать».

6. Не повышайте тревожность ребенка. В случае сильного волнения расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.