

## 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. Проявите 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.