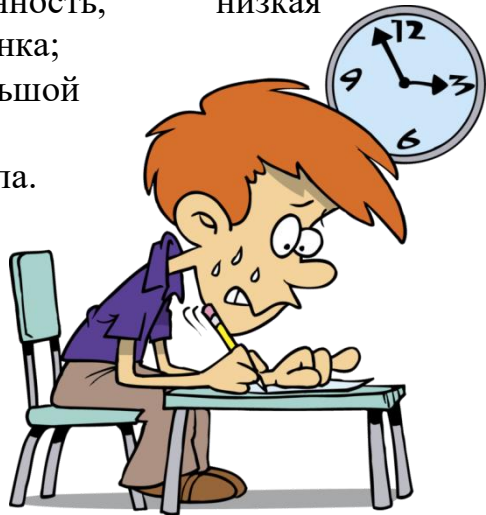


**Экзамены** – это серьезное испытание на прочность всей нервной системы и проверка не только знаний выпускника, но и его психологической устойчивости.

## **Экзамен - это всегда стресс для учащихся.**

- незнакомая ситуация;
- сомнения в собственных силах;
- страх получить плохую оценку;
- негативная оценка педагогов;
- негативная оценка родителей;
- личностная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;
- большой объём материала.



## **Способы снятия нервно - психического напряжения:**

- ❖ выпить воды;
- ❖ спортивные занятия;
- ❖ контрастный душ;
- ❖ стирка белья вручную;
- ❖ мытье посуды;

- ❖ потанцевать под музыку, причем как спокойную, так и «буйную».
- ❖ громко спеть свою любимую песню;
- ❖ погулять в тихом месте на природе;
- ❖ зевание; достаточно 3 - 5 зевков.
- ❖ скомкать газету и выбросить ее.
- ❖ газету порвать на мелкие кусочки, «еще мельче». Затем выбросить на помойку.
- ❖ Покричать то громко, то тихо.
- ❖ Погулять в лесу, покричать. Дома можно покричать в «коробку крика» (коробка из-под обуви с вырезанным отверстием и набитая ватой)».



**!** Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий. И дать твердо понять вашему сыну или дочери, что они дороги вам и любимы за их прочие замечательные качества - вне всякой зависимости от академических успехов и неудач!

# **Экзамен без стресса**



Подготовила:  
Педагог-психолог

**Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена - сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.**

Для ребёнка в это время особенно необходима **Ваша поддержка:**

- ❖ чаще вспоминайте с ребёнком о его достижениях;
- ❖ избегайте разговоров о его промахах;
- ❖ проявляйте веру в ребёнка, уверенность в его силах;
- ❖ проявляйте сочувствие к ребёнку; показывайте, что понимаете его переживания;
- ❖ создавайте дома обстановку

дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребёнку свою любовь.



**Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**

Ребёнку в это время **необходимо:**

- ❖ благоприятная психологическая атмосфера дома;
- ❖ помощь в организации режима дня;
- ❖ помощь в планировании подготовки к экзамену;
- ❖ возможность проговорить кому-либо выученный материал;
- ❖ чередование умственного и физического труда;
- ❖ правильное питание;
- ❖ бережное отношение к зрению;
- ❖ внимательное отношение к здоровью;
- ❖ найти некоторое время для юмора, веселья.



**Важно знать о режиме дня:**

- ❖ наиболее благоприятное время для подготовки к экзамену - с 7:00 до 12:00 и с 14:00 до 17:00;
- ❖ через каждые 40 минут занятий необходим перерыв на 10 минут;
- ❖ сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;
- ❖ необходимое условие – высыпаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый «качественный» сон

– до полуночи);

- ❖ комната, где спит школьник, должна быть прохладной и хорошо проветренной;
- ❖ полезен вечерний душ, который должен быть тёплым;
- ❖ нельзя наедаться на ночь, тем более пить крепкий чай или кофе.

**Важно знать о питании:**

- ❖ питание должно быть 3 - 4-разовым, калорийным и богатым витаминами;
- ❖ в рационе должно быть достаточно блюд из мяса и птицы, рыбы, яиц и творога;
- ❖ полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;
- ❖ полезны: морковь, лук, орехи, бананы, курага.

**Важно для зрения:**

- Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить любые два упражнения:
- ❖ посмотреть попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево-вправо (15 сек.);
  - ❖ написать глазами своё имя;
  - ❖ в течение 20 сек. смотреть на удалённый предмет, потом 20 сек. - на лист бумаги перед собой;
  - ❖ нарисовать глазами квадрат, треугольник - сначала по часовой стрелке, затем в противоположную сторону.