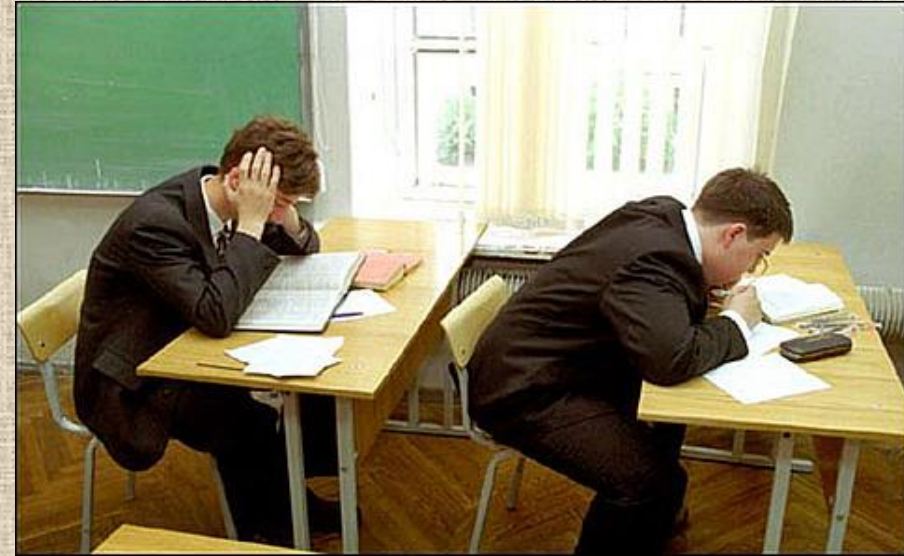


ОГЭ/ЕГЭ



**ГОСУДАРСТВЕННАЯ
ИТОГОВАЯ
АТТЕСТАЦИЯ
в 9 и 11 классах**

Стресс

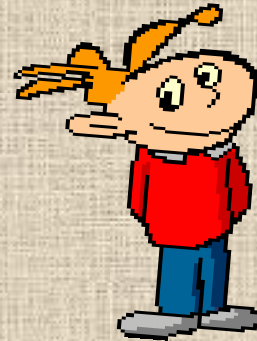
Это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем.

эустресс



Стресс, вызванный положительными эмоциями или несильный стресс, мобилизующий организм.

дистресс



Негативный тип стресса, с которым организм не в силах справиться. Он разрушает здоровье человека и может привести к тяжелым заболеваниям.

Рекомендации родителям

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:



1) Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

2) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.



3) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

4) Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.



5) Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

6) Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема работоспособности, хорошо знакомые - в часы спада.

7) Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

8) Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

9) Предъявляйте реалистические требования к Вашему ребенку и ставьте перед ним посильные задачи, не жертвуйте здоровьем ради успеха, хвалите за усилия и достижения.



10) Проследить за тем, чтобы ребенок накануне экзамена выспался.

С утра обязательно позавтракал. Если ребенок категорически отказывается есть, предложите ему выпить стакан сладкого, некрепкого, теплого чая с темным шоколадом (при условии отсутствия аллергической реакции на шоколад).

11) Не давайте ребенку накануне или в день экзамена успокоительные таблетки, капли, микстуры и т.д. без рекомендации врача.

12) Обратите внимание на то, во что оделся ребенок: одежда должна быть удобная, по сезону.

13) Не критикуйте ребенка после экзамена!

Способы снятия нервно-психического напряжения

- **Спортивные занятия.**
- **Контрастный душ.**
- **Мытье посуды или комнаты.**
- **Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и закинуть подальше. Другую газету порвать на мелкие кусочки, затем выбросить на помойку. Из другой газеты слепить свое настроение. Закрасить газетный разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью).**
- **Различные методики арт-терапии.**
- **Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню.**
- **Погоулять в тихом месте на природе.**

Условия поддержания работоспособности:

- 1. Чередование умственного и физического труда.**
- 2. Бережное отношение к зрению. (Делать перерыв каждые 30-40 минут: взгляд вдаль, оторвать глаза от книги, вращательные движения глаз и т.д.).**
- 3. Отдыхать, не дожидаясь усталости - лучшее средство от переутомления.**
- 4. Минимум телевизионных передач и компьютера !**

**Занятия по психологической подготовке
учащихся к ОГЭ и ЕГЭ.**

**Консультирование родителей по вопросам
психологической подготовки учащихся к
ОГЭ и ЕГЭ.**

**Удачи
Успехов
Всего наилучшего**

