Памятка для родителей

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

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».

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, буду меньше времени тратить на учебу».

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

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

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 он не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.

2

3

4

5

6

1

Шесть советов в период подготовки ученика к экзаменам