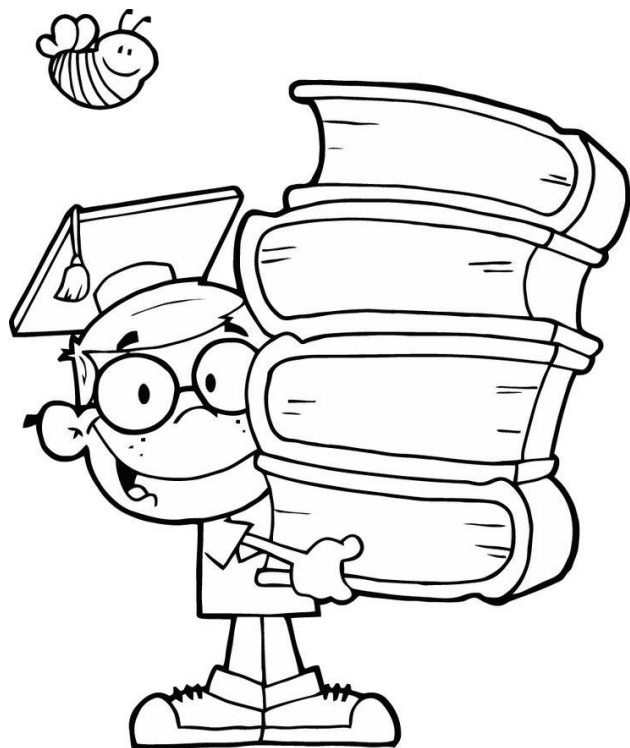




МБОУ «СОШ №6 г. Юрга»

*Памятка
родителям
школьника,
готовящегося
к выпускным
экзаменам.*

Наши координаты.

Адрес: г.Юрга, Пр. Победы, д.10В.

Телефон: 8-38451-41343

Юрга-2019

Проследите как ваш ребенок соблюдает режим дня, для этого:

Разделите день на три части:

- подготовка к экзаменам **8 часов** в день;
- занятия спортом, прогулка на свежем воздухе, дискотека, танцы — **8 часов**;
- сон не менее **8 часов**; если есть желание и потребность, можно сделать тихий час после обеда.

Питание.

Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Хорошо употреблять грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться

Организуйте место для занятий школьника

Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой

тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

Рабочее место должно быть хорошо освещенным, проветренным при нормальной температуре воздуха.

Научите вашего сына/дочь приемам стимуляции познавательных способностей

Инструкция:

- Большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливаем фалангу каждого пальца другой руки, начиная с ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Потом меняем руки.
- Большим пальцем правой руки нажимаем на середину левой ладони. С ощутимым нажимом совершать круговые движения от центра ладони к периферии, по спирали с выходом на большой палец. Затем, то же - другой рукой.

Если замечаете, что ваш ребенок сильно волнуется, посоветуйте ему следующие действия.

Во-первых, при стрессах быстро расходуется запас витаминов в организме, особенно группы В. Многие врачи советуют принимать ежедневно витамины, но помните о передозировке. Все должно быть в меру!

Во-вторых, очень полезны физические упражнения, походы в спортивный зал, зарядка, танцы, пение, прогулка по городу, посещение бассейна. В-третьих, необходима психологическая и физическая релаксация. Предложите следующие способы: слушание расслабляющей музыки, разглядывание облаков, пламени свечи. Самое простое упражнение это дыхание уступами. 3-4 коротких выхода подряд, потом столько же коротких вдохов.

Удачи!