|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Экзамен-это всегда стресс для учащихся!**  **Почему они так волнуются?**   * **Сомнения в полноте и прочности знаний;** * **Незнакомая ситуация;** * **Стресс ответственности перед родителями и школой;** * **Страх получить низкий результат;** * **Большой объем материала;** * **Личная тревожность, неуверенность, низкая самооценка;**     **СТРЕСС**       * **Важно для снятия напряжения:**   **- Выпить воды;**  **-Спортивные занятия;**  **-Контрастный душ;**  **-Стирка белья;**  **-Мытье посуды;**  **-Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;**  **-Погулять в тихом месте на природе;**  **-Зевание: достаточно 3-5 зевков.**  **Знаете ли Вы?**  ***Есть мнение, что благоприятное воздействие на состояние ребенка в период подготовки и сдачи экзамена могут оказать ЖЕЛТЫЙ и ФИОЛЕТОВЫЙ цвета в одежде и интерьере.*** | **Что могут сделать родители?**  **Советы родителям:**  **! Помните: главное в период подготовки и сдачи экзамена-сохранить психическое и физическое здоровье Вашего ребёнка.**  **Для ребенка в это время особенно важна Ваша поддержка:**   * **Чаще вспоминайте с ребенком о его достижениях;** * **Избегайте разговоров о его промахах;** * **Проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;** * **Показывайте, что понимаете его переживания;** * **Создавайте дома обстановку дружелюбия и уважения; демонстрируйте ребенку свою любовь;** * **Сохраняйте спокойствие.**   **! Помните: главное снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.**   * **Режим дня:**   **- Обеспечьте своему ребенку удобное место для занятий;**  **- Не допускайте перегрузок. Через каждые 40-45 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут;**  **- Чередовать умственный и физический труд;**  **- Сократить время пребывания перед телевизором и за компьютером;**  **- Накануне экзамена ребенок должен выспаться (для полноценного отдыха человеку требуется не меньше 8 часов сна в сутки, самый качественный сон-до полуночи);**  **- Полезен вечерний душ, который должен быть теплым;**  **Признаки стресса:**   * **Физические признаки: бессонница, головные боли, запоры, понос, частое мочеиспускание, усиление сердцебиения, боли в животе, тошнота или рвота, потеря аппетита или постоянное чувство голода, нарушение менструального цикла, сыпь на теле, кожный зуд;** * **Эмоциональные признаки: плохое настроение, гнев, нарушение памяти и внимания, беспокойный сон (кошмары), агрессивность, раздражительность, частые слезы, невозможность сосредоточиться, непредсказуемое поведение;** * **Поведенческие признаки: кручение волос, кусание ногтей, потеря интереса к внешнему облику, морщение лба, скрежетание зубами, нервный смех, притоптывание ногой или постукивание пальцем ит.д.**   **!** **Наблюдайте за самочувствием ребенка, чтобы вовремя заметить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.**  **! Обязательно скажите перед экзаменом:**  **ЭКЗАМЕН-НЕ КОНЕЦ ЖИЗНИ!** | * **Питание:**   **Позаботьтесь о полноценном питании.**  **- Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами;**  **-Полезны свежие салаты из овощей: капусты, помидоров, огурцов, сладкого перца;**  **-Полезны: морковь, лук, орехи, бананы;**  **D:\обои\прочее\цитрусы.jpg**  **Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Красноманычская основная общеобразовательная школа**  **Х. Красный Маныч**  **Психологическая подготовка к ОГЭ**  Как помочь детям в период подготовки и сдачи ОГЭ  **Рекомендации и советы Педагога-психолога родителям** |