

## **Рекомендации родителям: Как выпускникам подготовиться к экзаменам**

В преддверии предстоящей сдачи учениками 11 класса ЕГЭ, хотелось бы дать важные рекомендации родителям выпускников - чем они могут помочь своим детям, как можно лучше подготовиться к экзаменам, ведь не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

### **Рекомендации:**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться», поэтому подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
2. Обсудите с ребёнком, на какие предметы придётся потратить больше времени, а что требует только повторения (в зависимости от сложности предметов).
3. Определите вместе с ребёнком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъёма, хорошо знакомые – в часы спада.
4. Пусть ребёнок «просветит» вас по тем или иным темам, а вы задавайте ему вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
5. Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний, поэтому вечером накануне экзамена ребёнку лучше прекратить подготовку, прогуляться, искупаться и вовремя лечь спать.
6. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребёнок регулярно делал короткие перерывы: ведь отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.
7. Если ребёнок не привык работать в тишине, то пусть это будет музыка без слов, а не включённый телевизор.
8. Обсудить с ребёнком пользу и вред шпаргалок.
9. Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, а помогите понять, в чём причина неудачи, чтобы ребёнок мог извлечь урок из данной ситуации.

### **Это важно:**

- Не давите на ребёнка, но держите ситуацию под контролем.
- Справляйтесь со своим нервно-тревожным состоянием.
- Жизненный настрой ребёнка, его уверенность в себе, его умение справляться с трудностями – во власти родителей.

## **Рекомендации о питании во время экзаменов.**

### **Деятельность мозга и питание.**

Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Недостаток воды резко снижает скорость нервных процессов. Следовательно, перед экзаменом или во время него целесообразно выпить несколько глотков воды. В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

Что происходит в мозге, особенно в момент наивысшего напряжения, каковым является экзамен? Там непрерывно работают свыше 100 миллиардов нервных клеток, причем каждая связана с еще 10000 других. И каждую секунду они одновременно обмениваются информацией и подают миллионы сигналов. Для того чтобы этот самый сложный механизм функционировал без сбоев, клеткам серого вещества мозга необходимо большое количество энергии. Мозг ежедневно забирает 20 процентов всей энергии, получаемой с пищей. Таким образом, то, что мы едим, решающим образом сказывается на работоспособности нашего мозга.

Всегда, а во время экзамена особенно, нужно хорошо питаться. С помощью пищи, причём, самой обычной, можно стимулировать деятельность мозга. Главное – знать, что есть и в каком наборе.

### **«Умные» продукты:**

**Морковь** особенно облегчает заучивание чего-либо наизусть за счет того, что стимулирует обмен веществ в мозгу. Наш совет: перед зубрежкой съесть тарелку тертой моркови с растительным маслом.

**Ананас** —кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста, нуждается в витамине С, который в достаточном количестве содержится в этом фрукте. Кроме того, в ананасах очень мало калорий (в 100 г всего 56). Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

**Авокадо** — источник энергии для кратковременной памяти за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно половины плода.

**Капуста** снимает нервозность, так как снижает активность щитовидной железы. Чтобы прошел «мандраж», съешьте салат из капусты перед экзаменами, и вы спокойно к ним подготовитесь.

**Лимон** освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С. Перед занятиями, например, иностранным языком неплохо принять стаканчик лимонного сока (если нет противопоказаний).

**Черника** — способствует кровообращению мозга. Лучше всего есть свежие ягоды или варенье.

### **Подведём итоги сказанному:**

Давайте помнить, что экзамен – это испытание детей, а не родителей, но родители могут снизить напряжение и тревожность ребенка перед экзаменами и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

И всё же главная задача родителей - научить ребёнка преодолевать трудности и добиваться поставленных целей, ибо, как говорил И.В.Гёте: «Быть человеком значит быть борцом!» Только преодолевая препятствия, ребёнок «растёт», самосовершенствуется и достигает цели.

А оптимальный настрой перед экзаменом должен быть таким: «Мой ребёнок сдаст на «5» - это будет великолепно, не сдаст – это плохо, но не конец.