

Психологическая готовность выпускников к сдаче экзаменов

Лучшие уроки дают экзамены
Славомир Врублевский

Причины волнения перед экзаменом



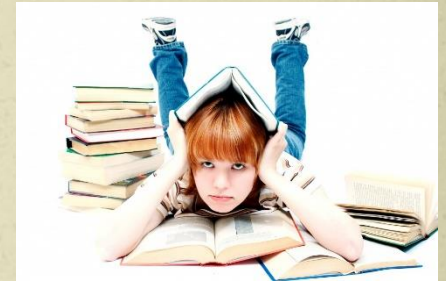
Страх – «А ВДРУГ НЕ СДАМ»

Недостаток подготовки

Волнение близких и окружающих

Как помочь детям в стрессовых ситуациях экзаменов

1. Начинать подготовку к экзаменам надо заранее, понемногу, по частям.



2. Следить за соблюдением режима дня.



3. Организация полноценного питания.



Режим дня

Образец заголовка



Режим труда и отдыха

- Распорядок дня
- Вставать и ложиться в одно и то же время
- Деятельность не должна сопровождаться постоянным физическим и умственным напряжением
- Наибольшая работоспособность: с 10 до 13 и с 16 до 20 часов.
- Во время любой работы (особенно умственной), необходимо делать 10-15 минутные перерывы.

Продукты, которые помогут успешно грызть гранит науки

**Снять утомление при тяжелой
умственной работе, укрепить нервную
систему помогут**



**Улучшают мыслительную
деятельность калий и кальций,
которые содержатся в**



**Активизирует обмен веществ в мозге,
улучшает и обостряет память,
облегчает запоминание**



Антистрессовое действие оказывают



**Способствует концентрации внимания,
вселяет бодрость и уверенность в себя**



**Способность к концентрации внимания
усиливает**



Снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет



Освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С



Способствует кровообращению мозга



*Уважаемые родители любите своих детей.
Ваши поддержка и любовь залог их успеха в
настоящем и будущем!*

