


**НОЧЬ ПЕРЕД  
ЭКЗАМЕНОМ!!!**

**Режим дня выпускника**



**В период сдачи ГИА и ЕГЭ детям  
необходимы два направления  
помощи от родителей:  
психологическая и  
организационная.**

# Организационная помощь

- \* **Важные правила!!!**
- \* **Удобное место для занятий, чтобы выпускнику нравилось там заниматься!**  
(цвета желтый и фиолетовый)



# ПРАВИЛО ТРЕХ ВОСЬМЕРОК!!!



## РЕЖИМ ДНЯ

Рекомендуем сутки разделить на три части:



Подготовка к экзаменам  
в школе и дома-8 часов



Спорт, прогулки на свежем  
воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



# «Жаворонки и совы»

- \* «жаворонки» (подготовка к экзаменам утром и днем)
- \* «совы» (подготовка ближе к вечеру)





**Следим за эмоциями!!!**



# Умственная подготовка к экзаменам



**Основное правило: «Не теряй времени зря»**



# Питание

Против стресса:



Орехи



Жирная рыба



Зеленый чай



Семена подсолнуха



Цитрусовые



Индейка



Шоколад



Брокколи

**Банан**  
Содержит триптофан, легкоусвояемые углеводы

**Перец чили**  
Помогает вырабатывать эндорфины, улучшает обмен веществ

**Шоколад**  
Содержит кофеин, теобромин, стимулирует работу нервной системы

**Жирная морская рыба**  
Содержит Омега-3, витамин D, помогает бороться с депрессией, улучшает циркуляцию крови

**Орехи**  
Содержат жирные кислоты, магний, витамин E, обладают антистрессовым действием

**Шпинат**  
Содержит фолиевую кислоту, способствует выработке серотонина

**Белое мясо**  
Источник триптофана, тирозина, способствует регулировке настроения

**Отвар зверобоя**  
Уменьшает чувство беспокойства, натуральный антидепрессант

**Твердые сырые овощи**  
Расслабляют мышцы лица и челюстей, снимают нервное напряжение

**Цельнозерновой хлеб**  
Содержит витамины группы B и магний, снимает стресс, улучшает обмен веществ

**Аргументы и факты AIF.UA**

Редактор: Алла Амеличюк  
Дизайнер: Светлана Миняйченко



# Напитки



# Психологическая поддержка ребенка

- \* **Опирайтесь на сильные стороны ребенка**
- \* **Избегать подчеркивания промахов ребенка**
- \* **Разговоры по душам, совместные прогулки**
- \* **Отслеживайте собственные чувства - напряжение, волнение и др.**

**«Ты сможешь это сделать...»**

**«Мне нравится, что ты можешь решать  
трудные задачи!»**

**« Я вижу, что ты волнуешься, расскажи, что  
ты чувствуешь... »**

**«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь  
правильно...»**

**«Ты знаешь эту тему очень хорошо!»**

**«Чем я могу тебе помочь...»**

**«Мне нравится, как ты быстро  
запоминаешь новый материал» и др.**

## \* Слова, которые не стоит говорить:

- \* ● «Почему ты не готовишься...»,
- \* ● «Не волнуйся, не переживай...»
- \* ● «Ты как всегда оставляешь все на потом или ты никогда...»

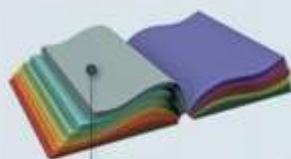


# НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ!!!

## Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка

Психологи рекомендуют: в процессе активной подготовки к экзаменам не забывать про сон. На свежую голову материал запоминается лучше

Советы абитуриентам:



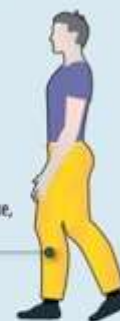
1 Начинать учить с самого трудного раздела или с того, который кажется интереснее

2 Делать перерывы (10 – 20 мин.) каждые 40 мин



3

3 Гулять на свежем воздухе, ходить пешком



4



4 Не заниматься «до потери сознания» (лучше учить частями и повторять выученное вечером)

5

5 Хорошо выспаться перед экзаменом



6



6 Утром позавтракать



7 Непосредственно перед экзаменом «зубрежку» лучше не повторять (в памяти остается лишь материал, отработанный в последние минуты)

8

8 Не спешить по дороге на экзамен (спешка – это отрицательное возбуждение)



9

9 Перед экзаменом не употреблять транквилизаторов и успокоительных средств (эффект в такой напряженной ситуации может оказаться прямо противоположным ожидаемому)




- \* **Поделитесь опытом.**
- \* **Мотивируйте**  
**(покажите перспективу).**
- \* **Шпаргалки.**
- \* **Магические штучки.**
- \* **Молитва.**



# После экзамена. . .

- \* Вам уже никак не изменить его результаты.
- \* Не занимайтесь анализом результатов своего ребенка.
- \* После экзамена ребенок нуждается в отдыхе!

- 
- \* ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых еще предстоит пройти.**
  - \* Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.**



**ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!!!**

**Поверьте нам!**

**К любой цели  
ведет не одна дорога!**