


# Как помочь подросткам подготовиться к экзаменам...





**Поддержка родителей- это  
один из важнейших  
факторов, определяющих  
успешность Вашего  
ребенка в сдаче экзамена.**

**КАК ЖЕ ПОДДЕРЖАТЬ  
ВЫПУСКНИКА?**

**Необходимо обеспечить ребенку режим дня, и при этом быть максимально гибкими, потому что, составляя режим, нужно руководствоваться интересами, привычками и пожеланиями ребенка, целесообразностью распределения времени, разумным чередованием учебы и отдыха.**





# Режим дня:

Рекомендуется сутки разделить на  
три части

Подготовка к экзаменам  
в школе и дома  
**8 часов**

Спорт, увлечения,  
прогулки на свежем  
воздухе  
**8 часов**

Сон - не менее **8 часов**

# Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо, творог.



**Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.**

**Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**



**Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



Научите ребёнка справляться с различными задачами:

**«Ты сможешь это сделать»**

**«Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо»,  
«Всё хорошо, у тебя всё получится, ты всё вспомнишь»,  
«Ты делаешь это очень хорошо».**

Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.



## **Спокойствие и уверенность в процедуре экзамена**

**То, что знакомо и понятно, вызывает меньшую тревогу.**

**Заранее нужно отработать такой способ сдачи экзамена, как тесты. Тренируйтесь, сейчас довольно много разных тестов и возможностей их найти и проработать.**

**Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться по времени и уметь правильно его распределять.**

**Полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.**



**Экзамен – это первое  
испытание на пути во  
взрослую жизнь...**





**Удачи на  
экзаменах!!!**