

# Психологические особенности подготовки к ЕГЭ

- В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. **Стресс** при этом - **абсолютно нормальная** реакция организма.
- Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности, усиливают умственную деятельность.



# Действия родителей:

- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

# Скорректировать ожидания выпускника:

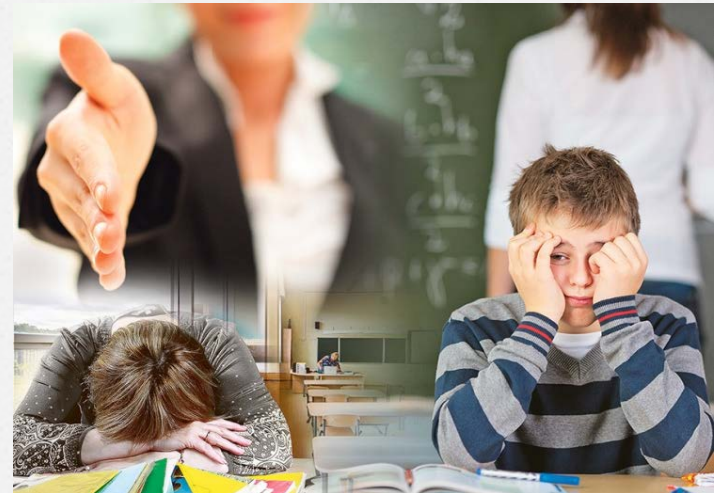
- o Не создавайте «ложных иллюзий» – все у тебя получится, но для этого нужно серьезно готовиться
- o Выберите оптимальный уровень подготовки к ОГЭ для своего ребенка.
- o Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов .
- снизить напряжение и тревожность и обеспечить подходящие условия для занятий и экзамена.



- o Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- o Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

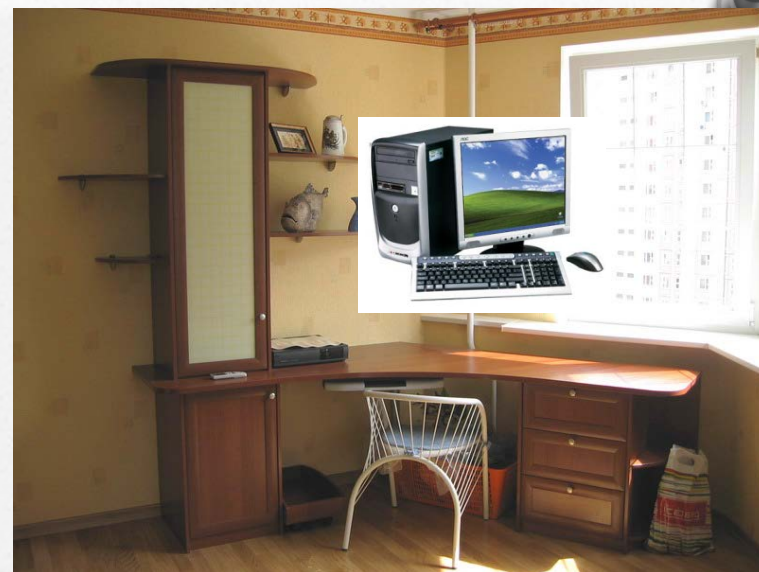
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением или ухудшением самочувствия.
- Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.



- следите за графиком выполнения заданий по предметам
- помогайте ориентироваться во времени и уметь **распределять** его
- Помогайте формировать навыки и умения концентрироваться на протяжении всего времени тестирования



- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите за тем, чтобы никто из домашних не мешал ему при выполнении домашних заданий.







# Питание



# Как питаться перед экзаменом, чтобы показать

## лучшие результаты!

- Правильная диета, богатая белком, ненасыщенными жирами и углеводами (некоторым количеством сахара и сложными углеводами), может помочь вам облегчить процесс обучения, приобретения знаний и логического мышления, что крайне важно не только для обучения, но, прежде всего, чтобы успешно сдать экзамены.



# Как правильно питаться за месяц до экзамена?

- За месяц до экзамена диета должна быть богата продуктами, богатыми полноценным белком, например, яйца, постное мясо, жирная рыба и молочные продукты. Белок определяет правильное строительство клеток нервной системы, тогда запоминание новых знаний является гораздо более эффективным.
- Конечно! За две недели до экзамена или трудной сессии, наша диета обязательно должна включать в себя продукты богатые омега - 3.
- Лучшие источники омега - 3 это, прежде всего, жирная рыба из моря, но и орехи и семена, растительное масло, например масло подсолнечника или тыквенные семечки, которые можно жарить и кушать в умеренных количествах.



# Питание за день до экзамена

- За день до экзамена и в день экзамена диета должна быть богата углеводами в первую очередь. Накануне кушайте больше сложных углеводов — кашу, рис, картофель или макароны. Крахмал, содержащийся в них расщепляется на глюкозу и быстро достигает мозга, и, следовательно, — это инъекция энергии.



- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.



- o Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- o Научите ребенка контролировать время и ход своей работы.
- o Внушайте выпускнику мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые выпускник получит на экзамене, и не критикуйте его после экзамена. Учитывайте его тревожное состояние и старайтесь внушить уверенность в успехе.



# Основная задача родителей

- создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему.

- Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.