

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Рекомендации психолога родителям «Как помочь ребенку подготовиться к экзаменам»

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада. Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы выпускник обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.

- Если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил вступительный экзамен, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло».

Рекомендации по преодолению возможных нарушений:

Общее утомление : Соблюдение режима сна и бодрствования, прогулки на свежем воздухе не менее 30 минут в день, витамины, сосредоточенность при подготовке, устранение отвлекающих факторов, это экономит время.

Нервозность, переживания: Аутотренинг, самовнушение, распределение времени, планирование деятельности, прогулки, витамины, «несильные» лекарства.

Утомление глаз: Перерывы в чтении, не читать лежа, умывание холодной водой, гимнастика для глаз, не спать лицом в подушку, не приучать глаза к стимулирующим витаминным каплям, полноценный сон, питание, богатое витамином А, после утомления глаз не поднимать тяжести.

Вегетативные проявления (в том числе боли в сердце, желудке: Привычный режим дня, травяные чаи, правильное питание, прогулки, аутотренинг, медитация, спокойная музыка, любимая музыка

Нагрузка на сердце, сосуды: Самоуспокоение на случай неудачи: «И Эйнштейн был двоечником!», самовнушение: «Все сдают — и я сдам», гимнастика во время утомительных занятий, прогулки на свежем воздухе, полноценный отдых и сон, правильная поза за столом (не сдавливать грудную клетку, крупные сосуды, выпрямлять ноги).

Мышечное утомление: Чередование труда и отдыха, наклоны, элементарные физические упражнения, питание с высоким содержанием белка и низким — жира, массаж, самомассаж

Нагрузка на позвоночник: Вращение головой, наклоны, подбор правильной позы, осанки, смена позы, пища, богатая кальцием, спать на плоской подушке, в перерывах между занятиями полежать на полу.

Снижение иммунитета: соблюдение режима дня, полноценный сон и питание, физические упражнения на свежем воздухе, прием иммуностимуляторов (по рекомендациям врача)

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ.

Рекомендации психолога выпускнику.

ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и

повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

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

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет более эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ И РОДИТЕЛЯМ

Рекомендации врача правильного питания при стрессогенных ситуациях:

- Прежде всего, питание должно быть разнообразным. Нервное истощение - это реакция на состояние стресса. И именно питание - одно из самых доступных способов противостояния стрессу. Сейчас появилась модная поговорка: "Завтра ты будешь тем, что скушал сегодня". Главное правило: в вашем ежедневном рационе должны быть и белки, и жиры, и углеводы. Очень важно употреблять не только овощи и фрукты, но еще и растения, которые вполне можно считать природными лекарствами, - это всякая зелень, пряности, фенхель. Без них организм страдает от нехватки важнейших элементов, необходимых для нормальной работы нервной системы. Они нужны в минимальных количествах, но без них никак нельзя.

- У людей, живущих в состоянии хронического стресса, всегда выявляется дефицит, нехватка одних и тех же элементов. Например, витамины группы В иногда называют нейротропными - они активно влияют на состояние нервной системы. Если их не хватает, человек быстро устает, сосредоточиться трудно. Источники этих витаминов: крупы (гречка, рис), мука грубого помола, многие овощи, яйца.

- Витамины-антиоксиданты, замедляющие старение и также защищают нервную систему. Они содержатся в цитрусовых, шиповнике, ягодах, красном перце. Очень важен витамин Е, которого много в морской рыбе, кукурузном и оливковом масле.
- Есть еще одно важнейшее вещество, которое защищает нервную систему, - магний. Его источники: зелень (петрушка, укроп), ягоды. Частые головные боли нередко бывают вызваны нехваткой магния. А виноваты мы сами, если слишком увлекаемся кофе и другими напитками с кофеином. Хотим бодрости и забываем простую истину: кофеин способствует тому, что организм теряет магний. А еще к потере магния ведут курение, алкоголь, сахар.
- Самая быстрая помощь нервной системе и мозгу, например перед экзаменом: крепкий сладкий чай, шоколадка, кусочек сдобного печенья - в них содержится глюкоза. Очень полезны отвар шиповника, квас, морс, соки.
- Быстро успокоиться после экзамена помогут кисломолочные продукты, молоко с медом, запаренные сухофрукты, любые овощные и фруктовые салаты. Замечательная пища, от которой мы часто "отпихиваемся", - супы. Но действуют они по-разному. Супы на крепком мясном бульоне, наваристые борщи тонизируют. Супчики полегче - вегетарианские, овощные - помогают расслабиться.