

Муниципальное бюджетное учреждение центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи

"Гармония" г.Волгодонска

Территориальная психолого-медико-педагогическая комиссия г.Волгодонска

**Сохранение психофизического
здоровья при подготовке
старшекласников к сдаче выпускных
экзаменов**

Татьяна Николаевна Рамазанова, педагог-
психолог ТПМПК г.Волгодонска

Как настраивать ребенка на экзамены?

- Важно **позитивно** настроить ребенка на предстоящие события.
- Для ребенка важна **положительная самооценка**. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...»
- Научите ребенка **представлять** себя **спокойным** и полностью **владеющим** собой, **уверенным** в своих знаниях.



Что нужно говорить детям перед экзаменами?

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо!

Говорите чаще детям:

- «Ты у меня все сможешь!»
- «Я уверена, ты справишься с экзаменами!»
- «Я тобой горжусь!»
- «Что бы не случилось, ты для меня самый лучший!»



Режим дня и занятий старшекласников

- Сон должен быть не менее 8 часов.
- Каждый день находить возможность 1-1,5 часа быть на свежем воздухе, отводить время для физических упражнений.
- Не допускать перегрузок. Занятия чередовать с отдыхом. Оптимальный режим: 40 минут занятий, 10 минут перерыв.
- Учитывать биологические ритмы при подготовке к экзаменам.

Лучшее время для занятий:
с 9.00 до 13.00 ;
с 16.30 до 19.30.



Режим питания и питья

- Перед самими экзаменами выпускникам необходима пища, богатая витаминами и минералами.
- Не рекомендуется переедать и пробовать новые продукты.



- Во время стресса лучше всего подходит минеральная вода, можно пить просто чистую воду или зеленый чай.

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;
- если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**Муниципальное бюджетное учреждение
центр психолого-педагогической,
медицинской и социальной помощи
"Гармония" г.Волгодонска**

АДРЕС: ПЕР.ЗАПАДНЫЙ, Д.5

ТЕЛЕФОН: 24-54-66