

## Памятка для родителей «Как готовиться к экзаменам» (советы психолога)

### Готовимся психологически:

1. К экзаменам готовиться заранее, понемногу, по частям
2. Стараться запомнить сначала самое легкое, а затем переходить к сложным заданиям

### Что делать, если устали глаза:

1. Упражнение: посмотреть попеременно вверх-вниз (25 сек), влево-вправо (15 сек)
2. написать глазами свое имя, фамилию, отчество
3. попеременно фиксировать свой взгляд на удаленном предмете (20сек), потом на листе бумаги перед собой (20сек)
4. нарисовать глазами квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону

### Режим дня: (день разделить на 3 части)

1. готовиться к экзаменам – 8 часов
2. отдыхать, гулять, играть, общаться с друзьями – 8 часов
3. спать не менее 8 часов в день

### Питание:

1. Питание должно быть 3-4х разовым, калорийным, богатым витаминами.
2. Повышают мозговую активность продукты: шоколад, грецкие орехи, молочные продукты, рыба, мясо, овощи, все фрукты
3. Не наедаться перед экзаменами

### Место для занятий:

1. Обеспечит ребенку отдельную комнату для подготовки, тишину, рабочий стол
  2. Минимум телевизионных передач и компьютерных игр
  3. Повышают интеллектуальную активность – фиолетовые и желтые цвета на столе ребенка
  4. Чередовать умственный и физический труд
  5. Каждые пол часа делать гимнастические упражнения: кувырок, «свечка», стойка на голове (усиливается приток крови к клеткам мозга)
  6. Беречь глаза – каждые 20мин делать перерыв
  7. Лучше больше повторять по памяти, чем многократно прочитывать материал
-