

# *Как подготовиться к экзаменам*

*Рекомендации для родителей и детей*



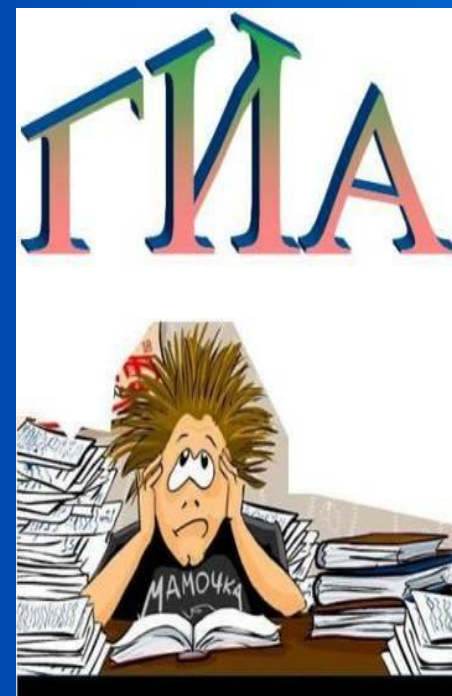
*Подготовила  
педагог-психолог  
Карпова Е.В.*

*МКОУ Семилукская СОШ №1 с УИОП*



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно сложными испытаниями, становятся выпускные экзамены для школьников.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводиться итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому важно создать в семье благоприятные условия.





## ПРОСТЫЕ СОВЕТЫ

- -Составьте план подготовки к экзаменам на неделю вперед.
- -Распределите темы подготовки по дням
- Родителям важно контролировать режим подготовки ребенка, не допускать перегрузок, объяснять ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.
- Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д



## *Полезные секреты и приемы при подготовке к экзаменам*

- Предметы из **желтого** цвета способствуют запоминанию, **фиолетовый** – стимулирует интеллектуальные способности.
- **Активация умственной деятельности** – аромат лимона, лаванды, розмарина.
- **Успокаивающие эфирные запахи** – жасмин, мелисса, кедр, сандал, герань



# Питание

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





Для улучшения памяти:

морковь с растительным маслом,  
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:

половинка репчатого лука в день.

Для выносливости:

орехи

Для творческого озарения:

чай из тмина

(2 чайные ложки семян на  
чашку).

Для успеха в изучении наук:

капуста и лимон.

Для хорошего настроения:

бананы – «фрукты счастья»



- Накануне экзамена обеспечьте себе полноценный отдых, вы должны отдохнуть и как следует выспаться.





□ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые вы получите на экзамене. Родителям важно не критиковать ребенка после экзамена. Ведь количество баллов не является совершенным измерением возможностей человека







*Удачи Вам  
и спасибо за внимание!*

