



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

#### СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

1. Контрастный душ
2. Мытье посуды
3. Смотреть на горящую свечу
4. Покричать то громко, то тихо.
5. Вдохнуть глубже до 10 раз.
6. Скомкать газету и выбросить её.



Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для девятиклассников и одиннадцатиклассников.

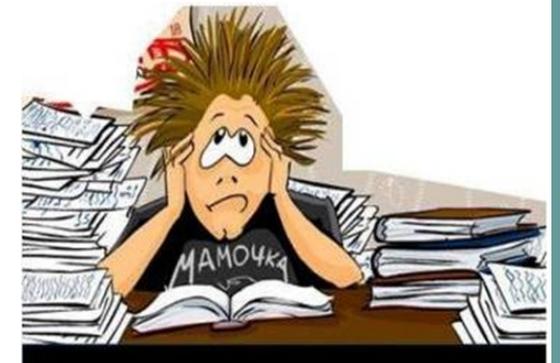


*Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.*

Буклет подготовлен педагогом-психологом  
МКОУ «Житниковская СОШ» Л.А. Синкевич

Экзамены: единственная  
возможность знать хоть что-то ,хотя  
бы несколько дней.  
Жорж Элгози

## КАК ПОМОЧЬ ПОДРОСТКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?



Рекомендации для родителей.

