

Экзаменационная кампания – это серьезное испытание для школьников, требующее не только знаний, но и правильного психологического настроя.

Здесь важно все – от распределения нагрузки и выстраивания правильного режима дня до выбора вариантов отдыха во время аттестационного марафона.

Главная задача родителей – помочь ребенку организовать занятия, но не словами, а действиями.

Необходима спокойная и доброжелательная психологическая обстановка, без выяснения отношений, без взаимных упреков и обид. Включенный телевизор и радио, громкие разговоры и смех, игры с маленькими детьми, даже в другой комнате, могут мешать сосредоточиться. Важно организовать полноценное питание и следить, чтобы режим питания не нарушался.

Еще одна задача – не создавать негативного настроя. Конечно, перед экзаменами, да и в процессе всей подготовки, родители тревожатся, волнуются, но бесконечные напоминания об ответственности, тотальный контроль (нельзя идти гулять, встречаться с друзьями, заниматься чем-то, кроме учебы) не дают результата, а только создают дополнительное напряжение.

Поддержка – это спокойное и конструктивное отношение к экзамену, отсутствие паники и демонстрации собственной тревоги и волнения, разговоров о «большой ответственности» и негативных последствиях неудачи.

**Каким должен быть режим дня?**



РОСПОТРЕБНАДЗОР

ЕДИНЬИЙ КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР  
РОСПОТРЕБНАДЗОРА 8-800-555-49-43

## РЕЖИМ ДНЯ В ПЕРИОД ПОДГОТОВКИ К ЭКЗАМЕНАМ

### РЕЖИМ ПИТАНИЯ

5 приемов пищи в сутки в зависимости от нагрузки, через 4-5 часов.



| ПРИЕМ ПИЩИ | ВРЕМЯ | ЧАСТЬ ДНЕВНОГО РАЦИОНА |
|------------|-------|------------------------|
|------------|-------|------------------------|

|                |      |     |
|----------------|------|-----|
| Первый завтрак | 7.00 | 20% |
|----------------|------|-----|

|                |       |     |
|----------------|-------|-----|
| Второй завтрак | 10.00 | 15% |
|----------------|-------|-----|

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| Обед | 13.00 | 40% |
|------|-------|-----|

|         |       |     |
|---------|-------|-----|
| Полдник | 16.00 | 10% |
|---------|-------|-----|

|      |       |     |
|------|-------|-----|
| Ужин | 19.30 | 15% |
|------|-------|-----|

Подробнее на [www.rosпотребнадзор.ru](http://www.rosпотребнадзор.ru)

### Здоровый сон

У детей, недосыпающих 2-2,5 часа, уровень работоспособности на уроках снижается на 30 %

Следует:

- Ложиться спать в одно и то же время.
- Ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов).
- Сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, прогулка, чтение.
- Кровать у ребёнка должна быть ровной, не провисающей, с невысокой подушкой. Комнату нужно хорошо проветривать.



ПРИМЕРНЫЕ НОРМЫ НОЧНОГО СНА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ

● класс  
○ время (часы)



9

9

11

8

### ПРОГУЛКИ

Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности у старшеклассников минимум 2,5 часа.



не менее  
2,5 часа/день



### РАБОЧЕЕ МЕСТО И ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ

- Мебель должна соответствовать росту ребенка
- Положение тела ребенка должно быть правильным
- Освещение должно находиться слева, яркий свет не должен попадать в глаза
- Соблюдать время работы за ЭСО (Электронная система обучения)
- Делать перерывы каждые 30-40 минут

