

# **Психологическая помощь родителей детям при подготовке к экзаменам.**

ЦПМСС  
2013год.



## Проблема – сохранение здоровья учащихся при подготовке к экзаменам.

1. Дайте определение об экстремальных психических и физических нагрузках.
2. Оцените предстоящие для учащихся экзамены с точки зрения наличия, степени выраженности или отсутствия экстремальных нагрузок.
3. Опишите роль родителей при подготовке учащихся к экзаменам.

# Проект «Зона риска».

1. Объединитесь в группы по 4-5 человек.
2. Обсудите, действительно ли экзамены и подготовка к ним так вредны для здоровья? Какой вред они могут принести организму? Какие органы и системы работают с перегрузкой во время подготовки и сдачи экзамена?
3. Результаты обсуждения отметьте на фигурке человека с помощью знаков, надписей, штриховки, как зоны риска для здоровья.

## Презентация проектов «Зона риска».

- По одному представителю от групп делегируются для того, чтобы прикрепить фигурку человечка на доске при помощи магнита и презентовать результаты работы группы.

## Комментарии к проекту «Зона риска».

- Наиболее часто страдают при повышенных нагрузках:
- Нервная система;
- Сердечно-сосудистая система;
- Зрительная система;
- Опорно-двигательная система.

# Проект «Спасательный круг».

- Каждая группа на каждую выделенную проблему, «зону риска», должна разработать рекомендации по преодолению или снижению уровня риска для здоровья.
- Рекомендации написать на овальных карточках, которые будут символизировать спасательные круги, спасательные круги прикрепить на «зоны риска» для здоровья.
- Делегат от каждой группы презентует свои советы.

# Комментарии к проекту «Спасательный круг».

1. Психологическая поддержка учащихся.
2. Режим дня, труда и отдыха.
3. Равномерное распределение умственной нагрузки.
4. Своевременная физическая нагрузка или прогулки в быстром темпе.
5. Сбалансированное питание.

# Памятка родителям.

1. Помните, что вы и ваше отношение к предстоящим экзаменам – это фундамент уверенности в себе вашего выпускника.
2. Помните, что ваша ненавязчивая эмоциональная поддержка – это стены и крыша.
3. Помните, что ваше доверие – это открытая дверь в будущее.