

Ваша дитина готується до ДПА чи ЗНО?

Поради батькам

- 1. Контролюйте, скільки спить ваш син чи донька. Регулярне недосипання небезпечне для психіки, послаблює імунітет і загострює хронічні захворювання дітей.**
- 2. В екзаменаційний період дуже важливе харчування випускників. Воно має бути повноцінним. Підліткам слід давати продукти, які містять вітамін Е. Він підвищує імунітет і стійкість до стресу. У натуральному вигляді є в картоплі, сої, кукурудзі, моркві, ожині, волоських горіхах.**
- 3. Споживання на добу до 8 склянок рідини позитивно впливає на організм, зокрема, покращується робота нирок, вони краще протидіють урологічним інфекціям. При цьому і корисно пити звичайну воду, натуральні соки. Вживання кави не підвищує працездатності, і підсилює стрес, викликає сильну сечогінну дію, що призводить до зневоднення організму і підвищеної роздратованості.**
- 4. Частіше спілкуйтеся зі своїми дітьми, переймайтеся їхніми проблемами, допомагайте розв'язувати їх. Займіть позицію «друга» для своїх синів і дочок.**
- 5. Не тривожтеся про кількість балів, які дитина одержить на іспиті, і не критикуйте дитину після іспиту. Підтримуйте думку. Що кількість балів не є виміром її можливостей.**
- 6. Не збільшуйте тривогу дитини напередодні іспитів – це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, а дитина може емоційно «зірватися».**
- 7. Підбадьорюйте дітей, хваліть їх, підвищуйте їхню впевненість в собі – що більше дитина боїться невдач, то більша ймовірність допущення помилок.**