

Рекомендации родителям:

✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить время для подготовки по дням. Во время интенсивного умственного напряжения необходима питательная и разнообразная пища.

✓ Проследите, чтобы накануне проверочной работы Ваш ребенок хорошо отдохнул и набрался сил. Рекомендуется прогулка, в ходе которой визуализируется (представляется образно) успешный для учащегося ход проверочной работы.

✓ Очень важно при подготовке к контрольной работе позитивно настроить ребенка на предстоящие события. Следует помнить, что для ребенка важна положительная самооценка. Пусть говорит про себя: «Я уверен в себе. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...» Научите ребенка представлять себя спокойным и полностью владеющим собой, уверенным в своих знаниях.

✓ Постарайтесь справиться со своими эмоциями, чтобы Ваше волнение не передалось ребенку и не увеличило его эмоциональное напряжение. Подбадривайте ребенка, хвалите его за то, что он делает хорошо. Повышайте его уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

✓ В беседах с ребенком старайтесь повысить его уверенность в хорошем результате экзамена.

✓ Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально ровный настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки будет способствовать формированию уверенной в себе личности ребенка, способной принимать решения и нести за них ответственность.

И помните:

Результаты проверочных работ нужны в первую очередь самим школьникам и вам, их родителям. Вы сможете оценить, насколько хорошие знания даёт школа.

Результаты ВПР интересны и нам – работникам системы образования. Мы получаем оценку качества своей работы в сравнении с уровнем всей страны. И сможем понять, какие предметы у нас получается преподавать хорошо, а над какими нужно дополнительно поработать, возможно, придумать какие-то иные подходы и методы преподнесения знаний своим подопечным.



Памятка для родителей по подготовке детей к участию во Всероссийских проверочных работах



СТРЕСС

Стресс есть неспецифический ответ организма на любое предъявленное ему требование

(Ганс Селье, канадский физиолог, 1936 г.)

Обычный стресс – обязательный компонент жизненной деятельности человека. Он способствует удовлетворению потребности человека в энергии, необходимой для жизни. Причины его разнообразны: конфликты в семье, болезнь близких людей, уход на пенсию, физическое напряжение, монотонная деятельность и др.

С точки зрения стрессовой реакции не имеет значение, приятна или неприятна ситуация, с которой мы столкнулись. **Важна лишь интенсивность потребности организма в перестройке или адаптации.**

Во время стресса происходит выбрасывание в кровь адреналина, который в конечном счете повышает количество тромбоцитов и тем самым свертываемость крови. Этот механизм вырабатывался веками как защитный для тех случаев, когда борьба за существование приводила к кровавым схваткам. Теперь она приводит к инфарктам, инсультам, тромбозам.

Мы вступили в эпоху, когда стресс играет определяющую роль в развитии болезней.

Физиологическая причина проявлений стресса одна – недостаток эндорфина в организме, отвечающего за наше хорошее настроение, крепкий иммунитет, чувство комфорта и качество жизни.

Эмоциональный стресс способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний:

- гипертония;
- аритмия (нарушение ритма сердечных сокращений), угрожающая внезапной сердечной смертью;
- головные боли.

Стресс может привести к сосудистым заболеваниям двумя путями:

1. Когда мы испытываем **хронический эмоциональный стресс**, постоянное нервное напряжение, приводящее к атеросклерозу, ишемической болезни сердца (ИБС), инсульту, заболеваниям периферических артерий.

2. Когда человек испытывает **сильное нервное потрясение, интенсивный стресс** (трагическое событие), приводящий к острому сердечному приступу.

Симптомы стресса

- Плохое настроение, тоска и отчаяние.
- Снижение интереса и удовольствия от привычных вещей.



- Тревога и внутреннее напряжение, раздражение.
- Чувство вины, пессимистический настрой на будущее, возможно, мысли о суициде.
- Пониженная самооценка и чувство неуверенности в себе.
- Растерянность, несобранность, трудно сосредоточиться, принять решение или начать дела.
- Апатия, замкнутость, отсутствие желания общаться и встречаться с друзьями.
- Быстрая утомляемость, бессонница, нарушение обмена веществ, отсутствие или повышение аппетита.
- Нарушение зрения (глаукома, нейропатия зрительного нерва).

