

## «DUM SPIRO, SPERO» - ПОКА ДЫШУ, НАДЕЮСЬ!

Дыхательная гимнастика — отличный способ снизить уровень стресса и улучшить общее самочувствие. Вот несколько простых техник, которые вы можете практиковать совместно с детьми (и не только в период подготовки к экзаменам).

### Диафрагмальное дыхание

- Сядьте или лягте в удобной позе.
  - Положите одну руку на грудь, а другую — на живот.
  - На вдохе медленно наполняйте живот воздухом, чтобы он поднимался, а грудь оставалась почти неподвижной.
  - На выдохе медленно выдыхайте через рот, позволяя животу опуститься.
- Повторяйте 5-10 минут, после чего обменяйтесь впечатлениями с ребенком.

### Дыхание по методу квадрата

- Вдохните через нос на счет 4.
  - Задержите дыхание на счет 4.
  - Выдохните через рот на счет 4.
  - Задержите дыхание на счет 4.
- Повторяйте 5-10 минут, а после обнимите своего ребенка и скажите, как сильно его любите (иначе упражнение не будет выполнено до конца).

*Эти техники помогут расслабиться,  
улучшить общее состояние и детям, и  
родителям!*



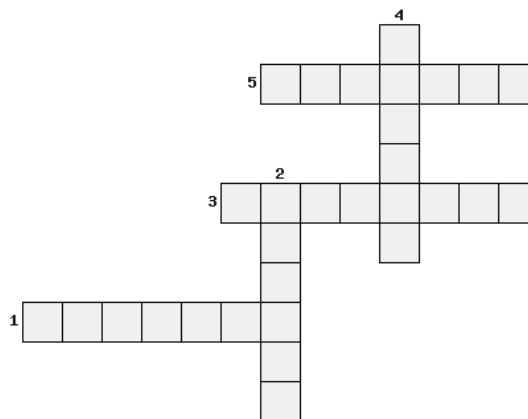
Если у вас возникли вопросы по ОГЭ/ЕГЭ, вы можете позвонить на телефон доверия, чтобы получить помощь и поддержку.

**+7 (495) 104-68-38**

О психолого-педагогической поддержке выпускников нашей школы вы можете узнать в видеоролике:



## ПОВТОРЕНИЕ – МАТЬ УЧЕНИЯ! ПРОВЕРЬТЕ СЕБЯ!



1. Процесс, обеспечивающий поступление в организм кислорода, способствует снижению стресса.
2. Защитная реакция организма на внешние раздражающие ситуации.
3. Человек, помогающий справиться со стрессом.
4. Порция и состав пищи на определённый срок.
5. Итоговая форма оценки знаний.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
г. Мичуринска Тамбовской области



**Готовимся к ОГЭ и ЕГЭ**  
советы педагога-психолога для родителей

2024-2025 учебный год



ДО ЭКЗАМЕНОВ  
ОСТАЛОСЬ  
ВСЕГО НИЧЕГО!

## ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ ВЫПУСКНИКОВ!

Сейчас для ваших детей настает важный и ответственный период — время сдачи **ОГЭ** и **ЕГЭ**. Мы понимаем, что это может вызывать у вас и у ваших детей множество эмоций: от гордости за достигнутые успехи до тревоги и беспокойства о будущем. Предлагаем вам подборку советов школьного психолога по трём важным аспектам, которые помогут родителям успешно подготовить будущих выпускников к экзаменам.

## НЕ ДЕЛАЙ МНЕ НЕРВЫ!

★ **Создайте атмосферу поддержки.** Ваши слова и действия могут значительно повлиять на уверенность детей.

★ **Помогите организовать** своим детям удобный график подготовки к экзаменам.

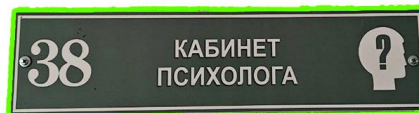
★ **Напоминайте о важности отдыха.** Важно, чтобы дети не забывали про отдых и восстановление.

★ **Сфокусируйтесь на процессе, а не на результате.** Важно не только получить высокие баллы, но и научиться справляться с трудностями и извлекать уроки из приобретенного опыта.

★ **Оказывайте поддержку.** Будьте готовы поддержать своих детей независимо от результатов экзаменов. Важно чтобы они понимали, что могут рассчитывать на вашу поддержку и любовь.

★ **Не стесняйтесь обращаться за помощью к школьному психологу (38 кабинет)!**

*Эти месяцы могут быть сложными, но они также являются временем роста и самопознания для ваших детей. Поддерживайте их, верьте в них и помните, что вы делаете важное дело.*



*Правильное питание в период подготовки к экзаменам играет большую роль в поддержании энергии, концентрации внимания и общего самочувствия.*

## НИ В ЧЁМ НЕ ОТКАЗЫВАЕМ (ПОЧТИ)!

★ Убедитесь, что в рационе подростка присутствуют все группы продуктов: белки, углеводы, жиры, витамины и минералы.

★ Включайте в рацион детей сложные углеводы (цельнозерновые продукты, овощи, фрукты).

★ Не забывайте о белках (мясо, рыба, яйца, бобовые, молочные продукты).

★ Ежедневно следите за употреблением разнообразных овощей и фруктов.

★ Контролируйте количество воды в рационе детей.

★ Ограничьте потребление детьми высококалорийной пищи с низкой питательной ценностью.

★ Готовьте совместно с детьми здоровые перекусы (орехи, йогурт, фрукты).

★ Заведите традицию устраивать совместные семейные ужины в честь побед и достижений ваших детей! Вы не только вкусно проведете время, но и укрепите доверительные отношения.

