**Рекомендации психолога  выпускнику 9-го класса,**

**его родителям, педагогам**

**Рекомендации ученику во время подготовки к экзаменам:**

1. соблюдай режим жизнедеятельности:
вставай и ложись, принимай пищу, трудись и отдыхай в одно и то же время
2. не увеличивай время подготовки к экзаменам за счет сна
3. употребляй в пищу фрукты и овощи, каши, молочные продукты, рыбу, птицу
4. максимально используй периоды устойчивой работоспособности:
с 10.00 до 13.00 и с 17.00 до 20.00
5. делай паузы: 10 минут отдыха каждые 45 минут работы
6. восстанавливая силы, используй физическую активность и водные процедуры /30 минут быстрой ходьбы на свежем воздухе, теплый душ продолжительностью
15 минут
7. общайся с успешными и счастливыми людьми, избегай общения с «бездельниками», «жалобщиками», «завистниками», «тревожными»
8. завтракай
9. играй роль спокойного, уверенного в себе человека
10. поддержи словами «Все будет хорошо!» окружающих тебя людей:  родителей, педагогов, одноклассников.

**Рекомендации ученику накануне экзамена:**

1.  выспись

2.  позавтракай

3.  избегай общения с тревожными людьми

4.  играй роль спокойного, уверенного в себе человека

5. помни, что один из способов отвлечься от собственных переживаний  накануне экзамена - заняться подготовкой к экзамену.

**Рекомендации родителям ученика, сдающего экзамены:**

1. оградить нервную систему ребенка от перевозбуждения

2. отказаться от запугивания ребенка негативными последствиями неудачи на экзамене

3. отказаться от обещания ребенку непропорционально большого поощрения успеха на экзамене

4. обеспечить ребенку условия для эффективной учебной деятельности

5. обеспечить ребенку условия для эффективного отдыха и восстановления сил

6. не заражать ребенка собственной тревогой

7. ободрять тревожного ребенка
8. верить в успех ребенка
9. вселять в ребенка веру в успех

10. одобрять ребенка за малейший успех, за старание

**Рекомендации педагогам учеников, сдающих экзамены**

1. обеспечить ученикам условия для эффективной  учебной деятельности

2. обеспечить ученикам условия  для эффективного отдыха и восстановления сил

3. не заражать учеников собственной тревогой

4. ободрять тревожных учеников

5. верить в успех учеников

6. вселять в учеников веру в успех

7. одобрять учеников за малейший успех, за старание

**Рекомендации по обеспечению успешной адаптации**

в новых условиях обучения:

1. избегать накопления неп**о**нятого учебного материала, своевременно
 ликвидируя «пробелы» в знаниях по предметам

2. ограничивать время выполнения домашнего задания, которое составляет  не менее 3-х часов, не более 4-х часов

3. соблюдать режим, по возможности начиная и завершая любой вид деятельности в течение суток в одно и то же время

4. ежедневно обеспечивать своему организму полноценный сон, рациональное сбалансированное питание, физическую активность

5. во время учебной деятельности концентрировать внимание только на учебной деятельности, отказавшись от вредной привычки совмещать работу на уроке с разговорами, размышлениями на посторонние темы и др.,
выполнение домашнего задания  с приемом пищи, просмотром телепередач, прослушиванием музыки и др.

6. поддерживать доброжелательную атмосферу в семье, в ученическом коллективе класса

7. общаться с людьми, успешно реализующими свой потенциал

8. верить в успех

9. упорно трудиться

10. проявлять настойчивость