

Почему я боюсь экзаменов?

Экзамен - это единый критерий этапов в жизни каждого человека.

Несмотря на уровень подготовки, каждый ученик испытывает волнение перед экзаменами. Переживания могут быть из-за страха оценки обстановки.

Примечательные указания учителей.

Из-за написания <sup>рецензий</sup> ~~указания~~ самого себя. Или из-за слабой подготовки к экзамену, или наоборот из-за связи с сильной перенагрузкой при подготовке.

Для успешной сдачи экзаменов детям необходимо соблюдать режим дня. Вовремя ложиться спать, правильно питаться. Принимать витаминки, употреблять в пищу по больше овощей и фруктов, орехов. Неизбежно в период переживания местовых работ, например дома, можно взять физическую нагрузку или разминку.

Необходимо ответственно готовиться,

к экзаменам. Потерять забытый материал. Готовиться к урокам, часто решать у доски. Чистота по большей литературе.

Со стороны меня - мамы должна быть поддержка. Создание условий, чтобы мой ребенок спокойно без помех готовился к урокам и экзамену.

Поменьше загружать домашней работой. Контролировать как готовится.

Следить за тем, когда во сколько он должен спать.

Обеспечить всеми школьными принадлежностями.

Я тоже боюсь экзаменов, в мое время мы сдавали экзамен соевым в другой форме - темным бланком. Когда все по-прежнему, то снова погружаюсь в это волнующее состояние. А теперь мой ребенок сдает новый неизвестный для меня экзамен. Я верю в своего сына, верю учителям, вкладываю в него все силы. Как и он сам.