ОГКУ СО «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних г. Иркутска»
Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района.

*май 2022 год.*

# *Выпуск № 5, 2022 год.*

**Наступает месяц май.
Птицы радостно запели,
Возвратившись в милый край.
Зацвели, зазеленели
Все деревья и кусты,
Снова пчелы полетели.**

## В этом выпуске:

Май 1

Наши именинники.

**Психологическая подготовка к экзаменам: как сдать ЕГЭ без стресса?** 2

**Наши мероприятия:** 3

«День Победы!»

Областной Форум Приемных родителей 3

В следующем номере. 4

# *Наши именинники:*

***Ребята! Поздравляем Вас
с днём рождения!
Романова Максима,
Ильдюганова Ярослава,
Харитонова Андрея,
Исаева Романа!***

Желаю отлично отдохнуть, расслабиться, впитать много солнца и хорошего летнего настроения*!*

***Рубрика в помощь семьям*:**

**«Психологическая подготовка к экзаменам: Как сдать ЕГЭ без стресса?»**

«Экзамен — это тест на самоконтроль. То есть тот, кто умеет себя контролировать, держать себя в руках и мобилизовать энергию в русло конкретного выполнения желаемого действия, выигрывает и сдаёт лучше того, кто оказывается охвачен тревогой полностью, чья тревога превышает способность себя контролировать. Самоконтроль и самообладание в подобных ситуациях, как и любой навык, поддаются тренировке. Чем больше экзаменов пройдено человеком, тем этот навык более „прокачан“, поэтому всегда говорю родителям: секции, занятия музыкой, спортом, танцами и, как следствие, выступления, соревнования, экзамены — всё это в какой-то момент здорово сыграет на руку ребёнку, помимо общего развития».

«Выполнение коммуникативной задачи. В каждом задании перечислены пункты, которые нужно осветить в своём ответе. Если хотя бы один пункт не будет раскрыт, то всё задание оценивается в ноль баллов. То есть безупречный язык тут никак не повлияет на оценку.

То же самое относится и к устной части. Важно не увлекаться, а раскрыть каждый пункт задания. Например, в задании с описанием фотографии по плану перед тем, как начнёте отвечать, постарайтесь оценить тему и все задачи, которые стоят перед вами. Мысленно разбейте время для выполнения задания на эти пункты и постарайтесь держать в голове то, что вам нужно сказать».

Если экзамен уже скоро

Планируйте свой день. Режим благотворно оказывается на организме, так вы сможете увеличить продуктивность подготовки. Не сидите ночами над подготовкой, вовремя ложитесь спать. Во время сна в организм вырабатывает мелатонин: способствует переносу информации из кратковременной памяти в долговременную, снижает уровень кортизола.

Отказ от гаджетов за час до сна.

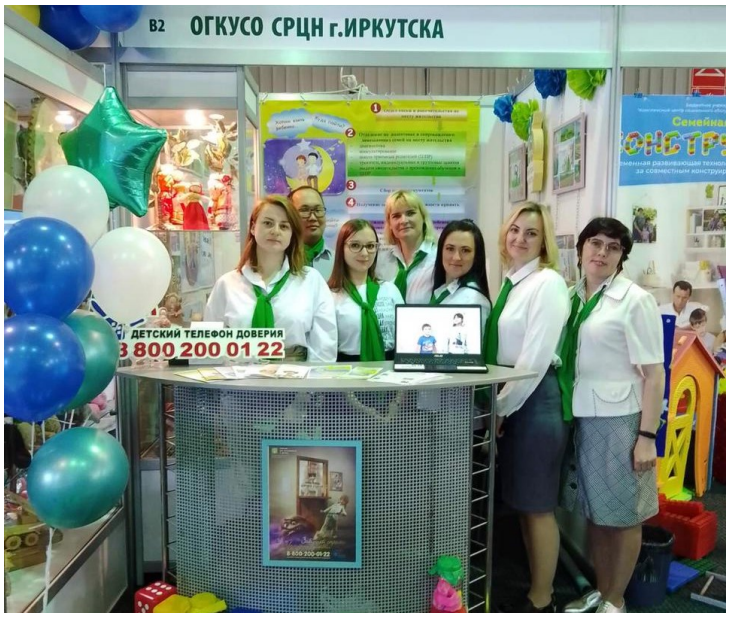
Сбалансированное питание. Употребляйте в пищу полезные для мозга продукты: белок, орехи, овощи и фрукты. Для нормального функционирования мозга нужно пить воду утром. Не отказывайтесь от еды– без этого не будет сил и ресурсов, энергии, а это лишь усиливает стресс.

Планируйте отдых.

Отдых– возможность пополнить силы, желательно на воздухе, физически активный. Смена деятельности– лучший отдых для организма. Перегружайте мозг, так он более эффективен.

9 Мая специалисты отделения замещающих семей поздравили приемные семьи С ДНЕМ ПОБЕДЫ! Это должен помнить каждый. Об этом надо говорить нашим детям и внукам – чтобы помнили! С ДНЕМ ПОБЕДЫ!

13 мая 2022 года открытие VIII Регионального Форума приемных родителей. К участию в форуме приглашаются приемные родители, усыновители, а также слушатели школ приемных родителей, проживающих на территории Иркутской области. Выставка «Мир Семьи»!



## *Читайте в следующем номере:*

Месяц Июнь

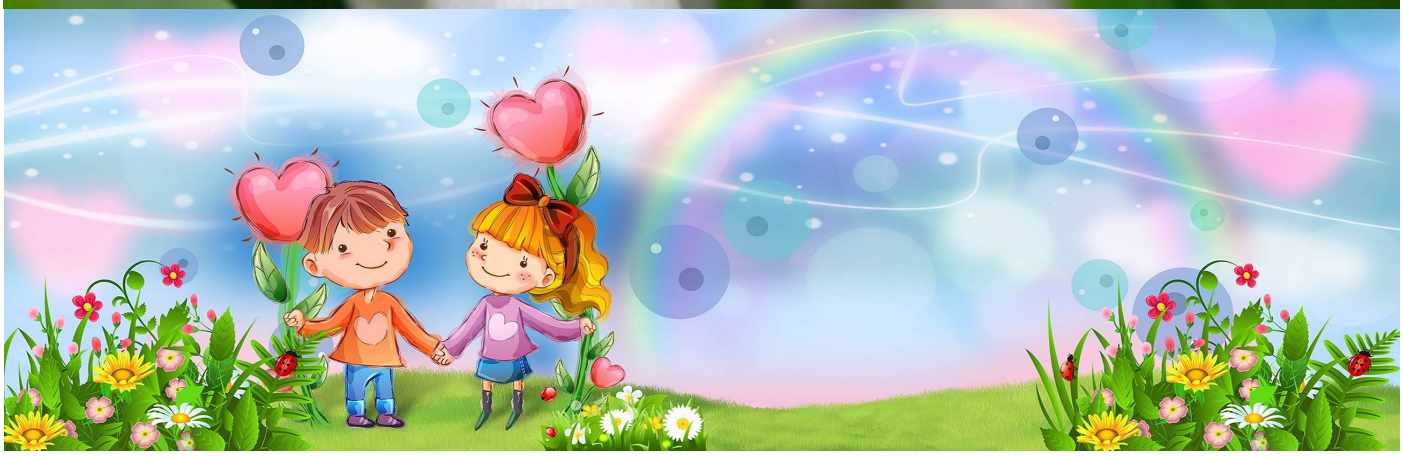
Наши именинники.

**Рубрика в помощь семьям:**

**Беседа «Клещи атакуют»**

**Наши мероприятия:**

**Поздравления с днем защиты детей**



*Отделение сопровождения замещающих семей Ленинского района, г. Иркутск, ул. Ленинградская, 91; тел.: 32-00-98; 32-00-99.*

*Номер подготовил специалист по социальной работе ОСЗС Федорова Н.Н.*

*Газета издаётся 1 раз в месяц.*