



### Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания.

Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга. Непосредственно во время подготовки к экзаменам важно обходиться без допинга (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе).

Немалый вред может нанести работающий телевизор, радио. Ребёнок может слушать музыку во время подготовки, но пусть эта музыка будет без слов, инструментальная.

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний. **Проследите за этим!**

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... Разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

## Организация занятий

Для ребенка нужно разработать **индивидуальную стратегию деятельности** при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные! Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»-вечером.

В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА поможет разрешить эту ситуацию. Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. Сейчас Интернет предоставляет большие возможности. **Пользуйтесь только правильными ресурсами: [www.fipi.ru](http://www.fipi.ru), навигатор ЕГЭ**

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

## Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - **создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и не мешать ему**. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребёнку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

### Постарайтесь быть родителем мудрым и чутким:

- оградите ребенка от своих переживаний – ему всегда передается волнение родителей;
- старайтесь оставаться спокойным и взвешенным;
- предложите ребёнку свою помощь;
- поддержите ребенка:
  - ✓ *опирайтесь на его сильные стороны;*
  - ✓ *избегайте заострения внимания на промахах;*
  - ✓ *проявляйте веру в ребенка, уверенность в его силах;*
  - ✓ *старайтесь понять его проблемы;*
  - ✓ *будьте в курсе его учебных дел!*

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) - самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится!

**Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".**