

# Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам

## *Уважаемые родители!*



Для вас и ваших детей наступила пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.

1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.
3. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.
4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время, не забывайте, что мозгу нужна витаминная помощь.
5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимо ежедневные прогулки на свежем воздухе.
8. Не позволяйте своему ребёнку впустую тратить время.
9. В день сдачи экзаменов не забудьте:
  - вовремя его разбудить;
  - приготовить одежду для этого торжественного случая;
  - положить необходимые учебные принадлежности;
  - пожелать ему удачи и успехов.