**Памятка для родителей,**

**дети которых готовятся к сдаче экзаменов**

1. Демонстрируйте детям свою озабоченность и заинтересованность предстоящими экзаменами.

2. Выражая свое отношение к предстоящим экзаменам, избегайте крайностей – равнодушного, прохладного, безучастного отношения, а также слишком озабоченного, беспокойного и подавляющего самостоятельность вашего ребенка.

3. Заранее совместно с сыном или дочерью обсудите тему подготовки к экзаменам и выработайте план подготовки, договорившись о порядке и последовательности освоения учебных тем или учебных навыков, о времени на подготовку в течение дня, о количестве учебного материала, который нужно освоить за день, о распорядке дня.

4. Договоритесь со своим ребенком о том, чтобы за один-два месяца до окончания учебного года на подготовку к экзаменам ежедневно уделялось определенное количество времени – час, полтора, два.

5. Контролируя процесс подготовки к экзаменам, опирайтесь на выработанный с ребенком план. Интересуйтесь, что за сегодня сделано, легко было или тяжело, какие возникают трудности и, если сделано недостаточно, то почему. Следить надо не за тем, чтобы ученик постоянно сидел за книгой или тетрадью, а за тем, чтобы он качественно выполнял план.

6. Нужно помнить, что для повышения умственной работоспособности важны свежий воздух и солнечный свет.

7. Особенно в последние дни перед экзаменами детей нужно оберегать от стрессов, недосыпания, переедания, избытка жирной, мясной и сладкой пищи. В рацион стараться включать больше овощей, зелени, фруктов и орехов.