ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

 ***«Шесть советов***

***в период подготовки ученика к экзаменам»»***

***1. Не игнорируйте режим дня.****Помогите распределить учебную нагрузку по дням недели, по времени и сложности материала. Чтобы сохранить работоспособность, придерживайтесь временных промежутков: 45–60 минут – учим; 10–15 минут – перерыв. Не лишайте ребенка свободного времени, организуйте досуг, чтобы ребенок не переутомился. Не препятствуйте встречам с друзьями.*

***2. Следите за сном.****Ваш ребенок должен высыпаться как следует. Не допускайте подготовки к экзаменам по ночам. Продолжительность сна должна составлять не менее 8 часов.*

***3. Следите, чтобы питание было полноценным и регулярным.****При интенсивном умственном напряжении ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.*

***4. Не игнорируйте желание ребенка помочь с домашними делами.****Такая помощь служит своеобразной разгрузкой, сменой деятельности, которая позволит отдохнуть. Важно следить, чтобы это не переросло в манипулирование: «Я помогаю, значит, меньше буду тратить времени на учебу».*

***5. Продемонстрируйте веру в ребенка.****В общении с ребенком используйте фразы, которые его поддержат:*

*– «Ты знаешь это очень хорошо»;*

*– «Не боги горшки обжигали»;*

*– «Зная тебя, я уверен, что ты сделаешь все хорошо»;*

*– «Ты сможешь это сделать».*

***6. Не повышайте тревожность ребенка.****В случае сильного волнения расскажите о возможных вариантах пересдачи ГИА и о развитии событий в случае не самого удачного результата.*