

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

1. **Подбадривайте** детей, **хвалите** их за то, что они готовятся к экзамену, «вселяйте» в него уверенность.
2. **Наблюдайте за самочувствием** ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
3. **Контролируйте режим подготовки** ребенка к экзамену, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
4. Обеспечьте дома **удобное место для занятий**, проследите, чтобы никто из домашних не мешал и нечего не отвлекало ребенка от процесса подготовки.
5. Обратите внимание на **питание ребенка**: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
6. Помогите детям **распределить темы** подготовки по дням.
7. Расскажите ребенку о том, что не имеет смысла зубрить весь материал, достаточно **выучить ключевые моменты и уловить смысл и логику материала**. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные определения и трудные слова можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой и т.д.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку **полноценный отдых**, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Успеха и отличных результатов!