**Советы родителям «Как помочь подросткам подготовиться к проверке уровня знаний или аттестации»**

* Не тревожьтесь о количестве баллов, которые подросток может получить во время проверки уровня знаний или различных видов аттестации, и не критикуйте ребёнка после проверки уровня знаний или аттестации. Внушайте ребёнку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.
* Не повышайте тревожность ребёнка накануне проверки уровня знаний или аттестации – это может отрицательно сказаться на результате. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то подросток в силу своих возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше подросток боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.
* Наблюдайте за самочувствием подростка, никто, кроме Вас, не сможет заменить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки подростка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы никто из домашних не мешал.
* Обратите внимание на питание подростка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходимо питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
* Ознакомьте подростка с методикой подготовки к проверке уровня знаний или аттестации. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над посменным столом, над кроватью, в столовой и т. д.
* И помните: самое главное-это снизить напряжение и тревожность подростка и обеспечить подходящие условия для занятий!

**УДАЧИ ВАМ ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ!**