**Памятка для родителей**

**Как подготовить ребенка к будущим экзаменам**

Уважаемые родители!

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи итоговой аттестации в форме ЕГЭ. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

1.Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.

2.Составьте расписание рабочего времени своего ребенка 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 пища.

5.Исключайте повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.

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, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

8.Не позволяйте своему ребенку впустую тратить время. В день сдачи учеником экзамена не забудьте:

- вовремя его разбудить;

- приготовить одежду для этого торжественного случая;

- положить необходимые учебные принадлежности;

- пожелать ему удачи и успехов.