|  |  |
| --- | --- |
| **Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам**Уважаемые папы и мамы! Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка 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. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается 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 ребёнку впустую тратить время.

**В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:****-** вовремя его разбудить;- приготовить одежду для этого торжественного случая;- положить необходимые учебные принадлежности;- пожелать ему удачи и успехов.**Удачи!** | **Как подготовить себя и ребёнка к будущим экзаменам**Уважаемые папы и мамы! Для вас и ваших детей наступает ответственная и волнующая пора – пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог участия вашего ребёнка в экзаменационном марафоне.1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка 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. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается 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 ребёнку впустую тратить время.

**В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:****-** вовремя его разбудить;- приготовить одежду для этого торжественного случая;- положить необходимые учебные принадлежности;- пожелать ему удачи и успехов.**Удачи!** |