|  |  |
| --- | --- |
| **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!** |