**Рекомендации родителям при подготовке детей к ЕГЭ**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнять несколько советов.

**1. Не тревожьтесь сами!**

Внушайте ребёнку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

**2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**

Для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания  ребёнку необходимо минимум 8  объятий  в день!

Не стесняйтесь – обнимайтесь!

**3. Наблюдайте за самочувствием ребёнка,** т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

**4. Контролируйте режим дня, питания, подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок**. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Прогулка на свежем воздухе,отдых.

**5. Обратите внимание на питание ребёнка!** Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

**6. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова».** Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

**7. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых**. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

**8. Непосредственно во время подготовки к экзаменам**  **важно обходиться без допинга** (кофе, крепкий чай, энергетические напитки, т.к. нервная система и так на взводе. Немалый вред может нанести работающий телевизор, компьютер.

**9. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:**

**-** пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, это поможет настроиться на работу;

**-** внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

**-** если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему  вернуться;

- если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

**10. Не критикуйте ребёнка после экзамена.**

**ПОМНИТЕ**: самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Родители не могут **ВМЕСТО** ребёнка сдать экзамены, но они могут быть **ВМЕСТЕ** с ребёнком во время его подготовки к экзамену.