**Памятка для родителей.**

**Ваш ребенок взрослеет, вместе с его физическим взрослением наступает умственное взросление, формируется интеллектуальный потенциал и социальный интеллект. От того, насколько семья воспринимает подростка как мыслящую личность, зависит степень его социального взросления.**

1. Беседуйте со своим сыном или дочерью. Говорите с ним о ближайших жизненных планах и будущих целях жизни.
2. Рассказывайте о своих планах, о своих победах и неудачах в их реализации.
3. Поддерживайте здоровее честолюбие своего ребенка.
4. Не иронизируйте по поводу несбыточных планов, стимулируйте в нем желание доказать себе и другим возможность достичь поставленной цели.
5. Формируйте нравственно здоровую личность, неспособную на подлость ради реализации жизненных планов.
6. Создавайте ситуацию успеха, поддерживайте жизненные силы и веру в успех.
7. говорите правду ребенку,  какой бы горькой она не была, учите экономить силы для достижения цели.
8. Будьте сами примером ребенку, самое печальное, если подросток разочаруется в ваших жизненных силах.

**Памятка для старшеклассников**

[](http://school45.tyumen-edu.ru/sites/default/files/field/image/ipyvao_3.jpg)

**Памятка для старшеклассников**

**в период подготовки к экзаменам**

* Прежде всего, настройся не на хорошую оценку, а на большой труд, который позволит тебе максимально проявить свои способности.
* Соблюдай очередность труда и отдыха, гуляй на свежем воздухе не менее 30 минут в день, хорошо питайся ( питание должно быть с высоким содержанием белка и низким- жира), не сиди на диете, принимай витамины, особенно витамины стресса- витамины группы В и витамин А для глазок.
* **Занимайся самовнушением, распределяй время, планируй деятельность, прогулки,  и конечно же учение.**
* **Во время перерывов в чтении и в учении вообще, умывайся холодной водой, делай самомассаж, гимнастику для тела и для глаз. Береги зрение,  не спи лицом в подушку, не приучай глаза к стимулирующим витаминным каплям.**
* **Не спи до обеда! Организм привыкает и работоспособность достигает пика через 2-3 часа после пробуждения.**
* **В перерывах между занятиями полежи на полу. Делай вращение головой, наклоны, подбирай правильной позу, время от времени меняя её, спи на плоской подушке.**
* **Продумай заранее о своём наряде на экзаменах. Помни, он должен быть удобный для тебя и не слишком экстравагантным для преподавателей.**
* **Научись переключать внимание, тебе это понадобится на экзамене, если начнётся волнение. Рассматривая мебель и предметы одежды окружающих, считая  всё и всех вокруг, тебе конечно станет легче. И не забудь при это глубоко дышать!**
* **И будь уверен, что у тебя непременно всё получится! А если ты себе не поверишь, как же поверят учителя?**