

Рекомендации выпускникам в период сдачи экзаменов:

- **Правильно питайтесь:** принимайте пищу, богатую биологически активными веществами (фрукты, овощи, зелень, соки, шоколад, комплекс минеральных элементов).
- **Занимайтесь физическими упражнениями** – делайте утреннюю гимнастику.
- **Рассчитывайте свои силы, отдыхайте.**
- **Выспитесь накануне экзамена.**
- В день экзамена **избегайте стрессовых ситуаций**, споров с родителями, одноклассниками и других случаев, когда вы сердитесь.
- **Думайте о том, что вы можете сделать, а не о том, чего не можете.**

Подготовка к экзамену дома

- Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив: **мысленно рисуй себе карту иную триумфа.**
- Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- Соблюдай режим сна и отдыха.
- Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую воду или зеленый чай.



Советы родителям по подготовке детей к ГИА

1. Основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка.
2. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное - спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.
3. Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.
4. Важны вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения.
5. Родители должны: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!
6. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!
7. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.
8. Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.
9. Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.