1. **Рекомендации по эффективной подготовке к экзаменам**

***1. Режим дня.*** Раздели день на три части:

– готовься к экзаменам 8 часов в день;

– занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, сходи на дискотеку, потанцуй (8 часов);

– спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

***2. Питание.*** Питание должно быть 3–4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами не следует наедаться.

***3. Место для занятий.*** Правильно организуй свое рабочее место. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

***4.* *Что делать, если устали глаза?*** В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить два любых упражнения:

– посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево - вправо (15 секунд);

– попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);

– нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

**Советы родителям**

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

**Поведение родителей**

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и… не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

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.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ или ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

**Советы родителям**  
1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.  
2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.  
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.  
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.  
5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.  
6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.  
8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.  
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.  
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.  
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.  
12. Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.