**Советы родителям по подготовке учащихся к экзаменам:**

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроя и отношения к этому родителей.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

 - Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

  - Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

  - Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

  - Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

  - Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.

   - Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

   - Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

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