«Экзамен» - звучит как приговор.

экзамены за курс базовой школы, выпускные экзамены, централизованное тестирование - это всего лишь одно из жизненных испытаний, многие из которых нашим детям еще предстоит пройти.

Одна из ваших главных задач - организация **благоприятных условий и здорового ритма жизни.**

В период подготовки возможно нарушение сна, в **качестве снотворного, если в этом есть необходимость, полезно использовать древнейшее средство – мед, который к тому же прекрасно питает мозг витаминами.**

Питание молодого организма должно быть **регулярным и полноценным**, то есть достаточно **калорийным и витаминизированным**. **Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.**

Обратите внимание на питание ребенка:

- полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.
- орехи - благотворно влияют на работу мозга и укрепляют нервную систему;
- морковь - улучшает память;
- капуста - снимает стресс;
- витамин «С» (лимон, апельсин) освежает мысли и облегчает восприятие информации;
- бананы, клубника - помогут спать спокойнее;
- шоколад - питает клетки мозга.

полезно чередовать умственную активность с небольшой физической нагрузкой – например, для разрядки поиграть в волейбол или бадминтон, покататься на велосипеде или на роликах, либо просто погулять.

на фоне естественного беспокойства положительные эмоции в разумных пределах просто необходимы. **Так что если перед экзаменом есть возможность немного посмеяться, - это только к лучшему.**

Вам, дорогие родители, необходимо по возможности осуществлять подготовку к экзаменам вместе с детьми.

Сложные темы лучше изучать в часы подъема (первая половина дня с 10.00-12.00 и с 18.00-21.00), хорошо знакомые - в часы спада активности (с 12.00-14.00 и с 16.00-18.00).

Очень полезно ***делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, спальным местом…***

Очень важно скорректировать ожидания выпускника: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы.

Наблюдайте за самочувствием

Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это отрицательно скажется на результате тестирования.

Главное — верить. Если веришь, то всё обязательно будет хорошо — даже лучше, чем ты сам можешь устроить.

Уважаемые родители помните девиз «Оптимизм - залог успеха»

нельзя твердить: «Ты все выучил?», «А повтори мне формулу…»

настраивайте ребенка на лучшее: **«Ты все сдашь», «Ты всё знаешь», «Ты всё выучил», «Не переживай, я с тобой»**

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

С утра перед экзаменом ***дайте ребёнку шоколадку...*** разумеется, это не баловство, а просто ***глюкоза стимулирует мозговую деятельность***!

Благодарим за общение