

Как подготовить себя и ребенка к будущим экзаменам

Уважаемые папы и мамы!

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора — пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним относитесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

1. Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов.
3. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.
4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.
5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.
6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
8. Не позволяйте своему ребенку впустую тратить время. В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:
 - вовремя его разбудить;
 - приготовить одежду для этого торжественности случая;
 - положить необходимые учебные принадлежности;
 - пожелать ему удачи и успехов.