

## Уважаемые родители!

**Ваша поддержка очень важна для успешности Вашего ребёнка в сдаче ЕГЭ, ГИА!**

### **Очень важно:**

- Поддерживать рабочий настрой ребёнка.
- Быть спокойным, уравновешенным, доброжелательным в общении с ребёнком.

### **Наблюдайте за самочувствием ребёнка:**

- Снижайте тревожность ребёнка. Ребёнку всегда передаётся волнение родителей.
- Если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребёнок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться» накануне экзаменов.
- Следите за состоянием здоровья ребёнка. Никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение физического состояния ребёнка, связанное с переутомлением.
- Если у ребенка имеются хронические заболевания, осенью и весной, накануне экзаменов, следует пройти обследование у врача и пройти курс противорецидивного лечения.

### **Категорически запрещается:**

- Допускать перегрузки у ребёнка. Установите график занятий, освободите от выполнения домашней работы. Выпускник должен заниматься подготовкой к экзаменам. Но если он хочет ходить в тренажерный зал или на другие дополнительные занятия, то не запрещайте ему. Просто ограничьте количество. Ребенок обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

### **Организируйте гармоничную домашнюю среду:**

- Обеспечьте спокойную, эмоционально комфортную атмосферу в доме.
- Обеспечьте дома удобное место для занятия ребёнка.
- Проследите, чтобы никто из домашних не мешал ребёнку во время занятий.
- За два месяца до экзаменов можно начать принимать женьшень или лимонник, валериану.
- Обратите внимание на питание ребёнка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Очень важно насытить рацион питания ребёнка такими продуктами, которые стимулируют работу головного мозга. К этим продуктам относятся: клюква (она богата антиоксидантами), свекла (она богата бетаином – веществом, улучшающим настроение), красная рыба (источник омега-3 кислоты), кофе (в первую половину дня), зеленый горошек (его недостаток приводит к ухудшению памяти), морепродукты (богаты йодом), морская капуста, шалфей, морковь, горький шоколад, овсянка, зеленый чай, творог, орехи, курага и т.д. Еда должна быть богата ненасыщенными жирами, фосфором, углеводами, кальцием, железом, магнием, калием. Кроме того, обратите внимание на то, сколько ребенок ест. Он не должен голодать, но при этом не должен и переесть. Установите режим питания, используйте правильные сочетания в еде.

### **Накануне экзамена:**

- Обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Накануне экзаменов помогите ребенку расслабиться. За день до экзамена пусть он просто отдыхает и ничего не повторяет. Отпустите его гулять, он должен развеяться. У каждого, на самом деле, свои способы отдохнуть. Кого-то расслабляет медитация, кого-то музыка. Можно принять расслабляющую ванну, лучше всего с аромомаслами.