**«Как помочь детям подготовиться к экзаменам?»**

***Режим дня***

Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов

Спорт, прогулки на свежем воздухе, помощь по дому - 8 часов

Сон - не менее 8 часов

***Питание***

Питание должно быть3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами.

Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.

* **Для улучшения памяти:** морковь с растительным маслом, ананасовый сок.
* **Для концентрации внимания:** половинка репчатого лука в день.
* **Для творческого озарения:** чай из тмина (2 чайные ложки семян на чашку).
* **Для успеха в изучении наук:** капуста и лимон.
* **Для хорошего настроения:** бананы – «фрукты счастья»

***УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ***

* Чередовать умственный и физический труд;
* Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
* Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
* Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
* Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

***Место для подготовки к экзаменам***

* Организуйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

***Накануне экзамена***

* Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

***Простые советы***

* Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».
* Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.
* Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
* Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

**Говорите чаще детям:**

* Ты у меня все сможешь
* Я уверена, ты справишься с экзаменами
* Я тобой горжусь
* Чтобы не случилось ты для меня самый лучший