### ****КАК ПОМОЧЬ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ****

Согласитесь, что каждый, кто сдает экзамены, независимо от их результата, постигает самую важную в жизни науку - умение не сдаваться в трудной ситуации, а не сумевший сдать экзамен - вдохнуть полной грудью и идти дальше.

1) Подбадривайте детей, эмоционально и морально поддерживайте, повышайте их уверенность в себе.

2) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто не мешал в подготовке к экзаменам.

3) Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В перерыве лучше заняться не умственной, а физической деятельностью: помыть посуду, помочь с уборкой, потанцевать…

4) Обратите внимание на питание ребенка: во время умственного напряжения ему необходима качественная и разнообразная пища, комплекс витаминов.

5) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

6) Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

**7) Не критикуете ребёнка после экзамена!**