

Рекомендации родителям

за месяц до экзаменов:

- **Контролируйте режим подготовки ребенка:** не допускайте перегрузок; следите за чередованием занятий с отдыхом, возможностью регулярных прогулок на свежем воздухе.
- **Наблюдайте за самочувствием ребенка,** никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
- **Обеспечьте сбалансированное питание:** во время интенсивного умственного напряжения ребенку необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- В процессе подготовки к экзаменам **подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе, хвалите** его за то, что он делает хорошо.
- **Владейте собой,** заботьтесь о своем психоэмоциональном самочувствии, даже взрослые дети к нему очень чувствительны.
- **Научите ребенка пользоваться элементарными техниками дыхательной и мышечной релаксации.** Они очень помогут ему на экзамене!

