**КАК ПОДГОТОВИТЬ СЕБЯ И РЕБЕНКА К ЕГЭ**

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 отнесетесь, 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.