

## Советы родителям одиннадцатиклассников

Не секрет, что успешность сдачи ЕГЭ зависит не только от школьников, но и от отношения к экзаменам родителей, умения создать в доме при подготовке к ЕГЭ комфортные условия и благоприятный психологический климат. Для этого попробуйте выполнить несколько советов:

- обеспечьте дома удобное место для занятий; проследите, чтобы никто из домашних не мешал; немало вреда может нанести попытка готовиться к экзаменам в одной комнате с работающим телевизором;
- контролируйте режим подготовки к экзаменам: следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок делал короткие перерывы; важно, чтобы дети обходились без стимуляторов (кофе, крепкого чая) – нервная система перед экзаменом и так на взводе;
- обратите внимание на питание выпускника; такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга;
- накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых: никаких занятий, он должен отдохнуть и выспаться;
- проследите, чтобы он позавтракал перед экзаменом, взял необходимые школьные принадлежности и паспорт;
- подбадривайте выпускника, повышайте его уверенность в себе.