***«На пути к ЕГЭ»***

*практические рекомендации для родителей*

**Физическое состояние**

* Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить, и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
* Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
* Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
* Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов.
* Будьте осторожны с лекарственными препаратами (успокоительными).
* Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

**Эмоциональное состояние**

* Обеспечьте стабильную эмоциональную обстановку в доме. Накануне экзаменов не должно быть непредсказуемых событий (прием гостей, посещение мероприятий и т.д.), все должно быть как обычно по будням.
* Безусловно принимайте ребенка. Ребенок должен точно знать, что его любят не за количество полученных баллов на экзамене и т.д., а просто так, просто за то, что он есть.
* Собственным примером показывайте, что на экзаменах жизнь не заканчивается. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".
* Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.