* Дары моря – обеспечивают минеральными веществами, йодом, аминокислотами.
* Продукты с протеином – молочные, мясные, рыба- источник белка.
* Морковь с растительным маслом—
* стимулирует обмен веществ в мозгу, улучшает память.
* Репчатый лук — разжижает кровь, помогает при умственной усталости, переутомлении, улучшает снабжение кислородом.
* Капуста — снимает нервозность.
* Фрукты - витамины, поддержка хорошего настроения.
* Орехи, курага, шоколад стимулируют работу мозга, но могут вызвать жажду.
* Инжир, тмин – стимулируют работу головного мозга, повышают его творческую активность. Отвары трав за 2 месяца до экзаменов-
* валериана, радиола розовая, настойка лимонника, элеутеракока.


# А главное – дайте понять своему ребенку: чтобы не

***случилось - вы его любите, верите в***

# него!

**Советы родителям**



*Все мы когда-то сдавали экзамены. Что такое экзамен в жизни человека? Это самый ответственный и сложный период****.*** *Именно на экзамене подводится итог учебной деятельности каждого школьника.*

*Для вас и ваших детей близится волнующая пора –*

*пора сдачи первых государственных экзаменов. Чтобы успешно пройти испытания, детям необходимо хорошо подготовиться к ним. Кроме того, важную роль в подготовке детей к экзамену играет поведение их родителей. Помощь взрослых очень важна,*

*поскольку ребенку, кроме всего прочего, необходима еще и психологическая готовность.*

***Что же сделать, чтобы подготовка к экзамену была эффективной?***

1. **Отнеситесь к экзамену спокойно**, ведь это всего лишь подведение итогов, небольшая ступенька к будущему, сосредоточьтесь на

позитивной стороне.

1. **Окажите поддержку и помощь** – вместе всегда легче справиться с трудностями, распределите обязанности, составьте план.
2. **Подробнее узнайте о процедуре экзамена** – вооружен тот, кто предупрежден.
3. **Научите своего ребенка планировать свое время**, структурировать материал, этому

полезно обучать с 1 класса, тогда в 11 классе ребенок сделает все сам.

## Используйте возможности, данные природой:

Если ваш ребенок «сова» - максимально используйте вечернее время, если

«жаворонок» утреннее. Пики активности приходятся на 5,11,16,20,24 часа, каждый выбирает для себя оптимальное время.

Избегайте переутомления –40 минут работы,

10 –отдых, соблюдайте световой, воздушный и температурный режим, обязателен достаточный сон. В перерывах можно что-

нибудь пожевать— снимает напряжение, погулять, сделать физическую работу.

*Правополушарным* важно задействовать воображение, образное мышление– сравнивать, рисовать схемы, просматривать иллюстрации –так они лучше понимают и

запоминают*. Левополушарным* важно, чтобы все было рационально, мыслит логически,

просматривает сотни вариантов. Учить мыслить шире, не зацикливаться, учить отступать—не получается– оставить задание, потом вернуться, развивать воображение.



## Подготовьте место для занятий.

Определенное место для занятий помогает войти в рабочий ритм, настраивает на работу. Поэтому для подготовки нужно обеспечить стол для занятий, лучше отдельную комнату, неприкосновенность вещей. Рационализация рабочего места - «Все под рукой», лишние вещи убрать. В интерьер добавить желтый и фиолетовый цвета, которые повышают

интеллектуальную активность.



## Подберите подходящую одежду для экзаменов.

Необходима строгая одежда—деловой стиль, но торжественная, удобная, без броских деталей. Одевая ее, ребенок не должен

испытывать неприятные ощущения.

1. **Организуйте правильное питание.** Главный источник энергии для организма и мозга – вода и кислород, поэтому каждые 1,5 часа нужно употреблять жидкость.



Обязательны витамины, йодосодержащие препараты.

Полезные продукты:

Лимон– антистрессовый эффект, освежает мысли.