О ЕГЭ и ГИА родителям

Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе!
Не проявляйте тревожность, она может передаться детям.
Поговорите с детьми о том, что если ребенок не сдаст экзамен – это не конец света, что Вы все равно будете любить его и поддерживать.

Что ещё могут сделать родители?

- ***Обеспечить дома условия для подготовки к экзаменам***
- ***Предоставить ребенку возможность потренироваться с различными вариантами тестовых заданий.***
- ***Контролировать режим подготовки к экзаменам, не допуская перегрузок.***
- ***Накануне экзамена обеспечить ребенку полноценный отдых***
- ***Посоветуйте взять с собой кофту или пиджак, т.к. в помещении на экзамене может быть холодно***
- ***Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.***
- ***Не критикуйте ребенка после экзамена, не закрепляйте переживание стресса в ситуации экзамена.***

Полноценное питание залог успеха!

Рыба, творог, орехи, курага, зеленый чай – стимулируют работу мозга.
Морковь, ананас, авокадо – помогут улучшить память.
Креветки, репчатый лук, орехи – увеличивают концентрацию внимания.
Капуста – снимает нервозность.
Лимон – освежает мысли и облегчает восприятие.
Черника – способствует кровообращению мозга.
Паприка – способствует выделению «гармона счастья».
Клубника – нейтрализует негативные эмоции.
Бананы – содержат серотонин – природный антидепрессант.