**Памятка по подготовке к экзаменам**

***Советы выпускникам:***

1. Подготовь место для занятий.
2. Составь план занятий.
3. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
4. Чередуй занятия и отдых: 30 минут занятий, затем 10 минут перерыв.
5. Готовясь к экзаменам, мысленно представляй победу, успех.
6. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы
7. Ни в коем случае не засиживайся допоздна перед экзаменом!

***Советы родителям:***

1. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
2. Помогите детям распределить билеты экзамена по дням.
3. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
4. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
5. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга.
6. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
7. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
8. Помните – главное снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.