**Памятка для родителей выпускника**

**Уважаемые папы и мамы!**

 Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора – пора сдачи экзаменов. От того, насколько серьёзно вы к ним отнесётесь, во многом зависит итог.

1. Создайте в своём доме уютную тёплую рабочую атмосферу.

2. Составьте расписание рабочего времени своего ребёнка на период экзаменов.

3. Учтите в расписании 15-20-минутные перерывы после часа работы.

4. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.

5. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребёнком.

6. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.

7. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

8. Не позволяйте своему ребёнку тратить время впустую.

9. В день сдачи экзамена не забудьте:

a. Вовремя разбудить ребёнка;

b. Приготовить одежду, соответствующую случаю;

c. Положить необходимые учебные принадлежности;

d. Пожелать ему удачи и успехов.