**Уважаемые родители!**

По окончании учебного года выпускникам 9-х классов предстоит государственная (итоговая) аттестация (ГИА).

Подготовка выпускников к ГИА – серьёзная задача для родителей. Каждому из Вас важно подготовить своих детей морально к предстоящим испытаниям. Помните, что ГИА - не самоцель, а результат достижения школьником глубоких и прочных знаний.

**Мы советуем Вам следовать заповедям:**

1. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей.
2. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
3. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятности допущения ошибок.
4. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением.
5. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
6. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
7. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, креветки, творог, орехи, курага, ананас и т.д. стимулируют работу головного мозга.
8. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
9. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, ребёнку необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
10. В день сдачи экзаменов не забудьте: - Разбудить его вовремя, - Приготовить одежду, соответствующую торжественности случая, - Положить необходимые учебные принадлежности, - Пожелать ему удачи и успехов.

**Помните!** Самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для подготовки к ГИА.