**Памятка для родителей девятиклассников**

Уважаемые папы и мамы!

Для вас и ваших детей наступила ответственная и волнующая пора— пора сдачи первых государственных экзаменов. От того, насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне.

1. Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.

2. Составьте расписание рабочего времени своего ребенка 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 ребенком.

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 ребенку впустую тратить время. В день сдачи учеником экзаменов не забудьте:

~ вовремя его разбудить;

~ приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;

~ положить необходимые учебные принадлежности;

~ пожелать ему удачи и успехов.