

**Рекомендация 1.** Прежде всего, следует оборудовать место для занятий: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, тетради, бумагу, ручки. Хорошо ввести в интерьер для занятий желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность (достаточно для этого использовать картинку, сувенир, любой предмет в этих тонах, например, апельсин и сирень, так как они стимулируют работу памяти).

**Рекомендация 2.** Договоритесь с вашими домашними и гостями, чтобы они по возможности соблюдали тишину во время подготовки. На телефонные звонки отвечайте кратко и по существу.

**Рекомендация 3.**

Легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17. Утреннее время лучше использовать на самые сложные дела (исключение – «совы») Оптимальный период для занятий - 40 минут, перерыв 10 минут. В середине дня необходимо побывать на свежем воздухе - 30 минут (повышается работоспособность).

**Рекомендация 4.**

Для хорошего усвоения материала желательно повторить, используя следующий алгоритм:

- первый просмотр материала – общая ориентировка;
- выявление основных идей текста и их взаимосвязи;
- повторение наиболее существенных фактов;
- составление плана вопроса и повторение по нему.

**Рекомендация 5.**

Постарайтесь обеспечить ребенку полноценное питание, так как в процессе запоминания и усвоения информации большую роль играет именно грамотное питание:

- тертая морковь с подсолнечным маслом (участвует в обновлении клеток мозга);
- половина луковицы в день (от перенапряжения и психической усталости);
- орехи (для выносливости);
- острый перец, клубника, бананы (снимают стресс, улучшают настроение);
- капуста (от раздражительности и нервозности);
- лимон (освежает знания);
- черника (улучшает кровоснабжение мозга);

- мясо, морская рыба, рыбий жир в капсулах (питает клетки мозга);
- хлеб грубого помола, сухофрукты (повышают работоспособность).

Есть нужно часто и понемногу. Собираясь утром на экзамен, покормите вашего ребенка запеченной рыбой или чем-то вкусненьким (не злоупотребляйте чашкой кофе с шоколадкой вприкуску).

### **Рекомендация 6.**

- Старайтесь выражать уверенность в его силах, не пугайте провалом;
- Старайтесь регулировать свое волнение и не переносить его на ребенка;
- Выражайте своему ребенку готовность помочь и помогайте в различных вопросах подготовки;
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.