*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.