

«Верьте в себя так, как верим в вас мы!»

Дорогие наши девятиклассники и одиннадцатиклассники!

Уважаемые родители!

Совсем скоро прозвонит последний звонок, а за ним наступит время, которое вы, ребята, ждали и, признаться, немного боялись — пора экзаменов. Я смотрю на вас и вижу уже не просто учеников, а взрослых, талантливых и смелых людей.

Ребята, наши будущие выпускники! Экзамены — это не «битва» и не «финишная черта». Это просто дверь в ваше новое, захватывающее будущее. Мы знаем, сколько труда вы вложили в эти годы, сколько тетрадок исписали и сколько бессонных вечеров провели за книгами.

Несколько добрых советов лично от меня:

- **Дышите глубже.** Когда перед экзаменом сердце начнет биться быстрее — сделайте три глубоких вдоха. Это всего лишь адреналин, он поможет вашему мозгу работать быстрее.
- **Не зубрите всё в последнюю ночь.** Вашему мозгу нужен сон, чтобы «разложить» все знания по полочкам. Лучшая подготовка за 12 часов до экзамена — это прогулка на свежем воздухе и хороший сон.
- **Вы — это не ваши баллы.** Помните: никакая оценка не определяет вашу ценность как человека, вашу доброту или ваш будущий успех в жизни. Мы любим и ценим вас за то, кто вы есть, а не за цифры в бланке.

Дорогие родители! Сейчас вашим детям не нужны репетиторы так сильно, как им нужны ваши объятия.

- **Станьте их «тихой гаванью».** Пусть дом будет местом, где не спрашивают «ну как, выучил?», а говорят «я рядом, я в тебя верю, что бы ни случилось».
- **Заваривайте чай, балуйте вкусным.** Иногда вовремя принесенная тарелка фруктов или кружка чая значат больше, чем любые слова поддержки.
- **Сохраняйте спокойствие.** Дети зеркально отражают ваше состояние. Если спокойны вы — уверены и они.

Дорогие наши!

Школа — это ваша семья. Мы будем стоять в коридорах, переживать за каждой дверью и держать за вас кулачки. У вас светлые головы и добрые сердца. У вас всё обязательно получится, потому что по-другому просто не может быть!

В добрый час!

С верой в вас, директор ОШ№48 Роткина Татьяна Юрьевна