

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ

как подготовиться к сдаче экзаменов

Заканчивается учебный год. Впереди самая напряженная пора – время выпускных и вступительных экзаменов, от которых так много зависит. Хорошие знания, собранность, уверенность в собственных силах — вот составляющие успеха на экзамене.

Как же организовать свое время так, чтобы успешно сдать экзамены?

- Сначала необходимо подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно разделы и темы.
- Начните с самого трудного, с того раздела, который знаете хуже всего. Но если вам трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который вам больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдете в рабочий ритм.
- Чередуйте занятия и отдых, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят вас с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйтесь с секундомером в руках, засекайте время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
- Готовясь к экзаменам, никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием, а напротив, мысленно нарисуйте себе картину успеха.

Накануне экзамена

✓ Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы уже устали, и не надо себя переутомлять. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшими, с ощущением силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

✓ В пункт сдачи экзамена вы должны явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт и несколько гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Рекомендации родителям:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько рекомендаций:

- ✓ Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

- ✓ Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате тестирования. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».

- ✓ Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- ✓ Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

- ✓ Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных для него письменных и устных экзаменов.

- ✓ 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.

- ✓ Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- ✓ Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок;

- ✓ Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

- ✓ Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

- ✓ Не критикуйте ребенка после экзамена.

Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.