

Алгоритм подготовки



Успешной подготовке к экзаменам способствуют:

- ⇒ правильно организованный режим дня (Лучшее время для занятий – с 9.00 до 13.00 и с 16.30 до 19.30).
- ⇒ 1-1,5 часа пребывания на свежем воздухе, физические упражнения.
- ⇒ чередование умственной и физической нагрузки — это профилактика усталости.
- ⇒ Полноценный сон (не менее 8 часов).
- ⇒ Правильное питание (разнообразное, богатое витаминами и калорийное). Включите в ваше меню антистрессовые продукты.
- ⇒ Организация своего рабочего места.
- ⇒ План занятий. Повторяйте материал по вопросам.

, то запоминается 70% информации, в

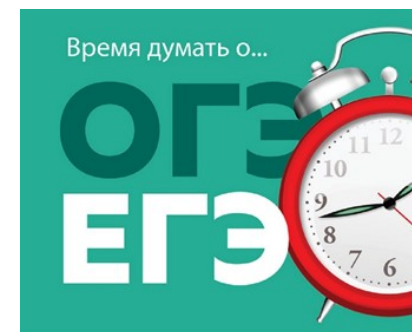


Чередуйте гуманитарные и точные науки. Изученный материал необходимо повторить через 20 минут. Если это сделать, то запоминается 70% информации, в противном случае – только 30%.

Используйте как можно больше каналов восприятия информации: проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова.

АКСИОМА:

*Больше знаешь –
меньше боишься,
меньше боишься –
больше веришь в
победу,
веришь в победу –
значит победишь.*



Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- ⇒ пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;
- ⇒ внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
- ⇒ если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

И помните: самое главное - это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Психологическая поддержка - это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как же поддержать выпускника?

Поддерживать ребенка - значит верить в него:

- ⇒ Опирайтесь на сильные стороны ребенка.
- ⇒ Избегать подчеркивания промахов ребенка.
- ⇒ Проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах.
- ⇒ Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи. Поддерживайте своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально "сорваться".

Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте

их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.

Наблюдайте за самочувствием ребенка. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять (придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность).

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

