

Советы к экзаменам

Советы родителям по подготовке учащихся к экзаменам:

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей.

- 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 экзамена. 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.

- 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 и т.д. стимулируют работу головного мозга.

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

- Не критикуйте ребенка во время экзамена.

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

Советы выпускникам:

Подготовка к экзамену.

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета (они повышают интеллектуальную активность). Для этого достаточно картинки в этих тонах.

- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы.

- Начните с самого трудного раздела, с того материала, который знаете хуже всего.

- Чередуйте занятия и отдых: 40 мин. занятий, 10 мин. – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

- Оставьте 1 день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена.

- Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это

неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять, напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.

- На экзамен вы должны явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 мин. до начала экзамена.

Общие рекомендации выпускникам

Экзамен - ситуация, которая у большинства людей связана с сильным физическим и эмоциональным напряжением. Другими словами - это просто стресс. Как легче преодолеть экзаменационное испытание? *Специалисты советуют:*

1. Развивайте уверенность в себе. У вас все получится, в любых ситуациях, вы найдете выход, сможете найти знания для ответа даже на тот вопрос, который не успели повторить.

2. Планируйте свое будущее независимо от результатов сданного экзамена. Плохо сданный экзамен - это не конец света, это также позитивный опыт, возможность проанализировать свои неэффективные действия и избежать их в будущем.

3. В последние дни перед экзаменом старайтесь чрезмерно не переутомляться. За день до экзаменов работайте не больше чем 8 часов, иначе на сдачу экзаменов энергии у вас не останется. Научитесь расслабляться, делайте паузы в работе, слушайте спокойную музыку.

4. Обратите внимание на приметы чрезмерного стресса, который может вызвать неадекватную реакцию организма на поведение в сложной ситуации. Это - потеря аппетита или переедание, бессонница и постоянное чувство утомления, головная боль, плаксивость без всякой причины во время подготовки к экзаменам. В связи с этим необходимо принять меры по преодолению стресса. Напряжение хорошо снимается творческими занятиями в свободное время - рисованием (даже если вы рисуете плохо), можно сходить на выставку. Хорошо помогают занятия спортом, бассейн, массаж.

5. Впечатлительным, тревожным ребятам желательно потренироваться сдавать экзамен заранее, лучше всего с малознакомым человеком, или представить в деталях все событие, и при этом не заикливаться на каком-то одном моменте.

6. Накануне экзамена. За ночь до экзаменов постарайтесь хорошо выспаться. По дороге на экзамен, не думайте про него.

7. На экзамен старайтесь одеться в удобную, аккуратную одежду. Старайтесь, чтобы она не была новой, потому что неизвестно, как вы в ней будете себя чувствовать.

И ещё – перед экзаменом нужно обязательно хорошо выспаться!