

ПАМЯТКА ДЛЯ ВЫПУСКНИКОВ. КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНА.

Экзамены (в строгом переводе с латыни – испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушёл. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
- Составь план подготовки. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй 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 будут пройдены.
- Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдёт.
- Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причём желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекая время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, ещё раз остановиться на самых трудных вопросах.

НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, боевого настроя. Экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, свои возможности и способности.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА ВЫПУСКНИКОВ, СДАЮЩИХ ГИА (памятка для родителей)

Уважаемые родители выпускника!

Вашему сыну или дочери предстоит сдавать экзамены.
Почему они так волнуются?

- Сомневаются в полноте и прочности своих знаний.
- Сомневаются в собственных способностях: умении логически мыслить, анализировать, концентрировать и распределять внимание.
- Испытывают страх перед экзаменом в силу личностных особенностей – тревожности, неуверенности в себе.
- Боятся незнакомой, неопределённой ситуации.
- Испытывают повышенную ответственность перед родителями и школой.

Каждая из этих причин может в той или иной степени влиять на состояние Вашего ребёнка.

Чем Вы можете помочь своему ребёнку в сложный период подготовки к сдаче ГИА?
Вы можете:

- Собрать информацию о процессе проведения экзамена, чтобы экзамен не был ни для Вас, ни для Вашего ребёнка ситуацией неопределённости.
- Проявлять понимание и любовь, оказывать поддержку, верить в его силы.
- Откажитесь от упреков, доверяйте ребёнку.
- Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы эта музыка была без слов.
- Обсудите, какой учебный материал нужно повторять. Вместе составьте план подготовки.
- Вместе определите, «жаворонок» Ваш ребёнок или «сова». Если «жаворонок» - основная подготовка проводится днём, если «сова» - вечером.
- Организовать режим (именно родители могут помочь своему ребёнку наиболее эффективно распорядиться временем и силами при подготовке к ГИА).
- Во время подготовки ребёнок должен регулярно делать короткие перерывы.
- Договоритесь с ребёнком, что вечером накануне экзамена он раньше прекратит подготовку, сходит на прогулку и ляжет спать вовремя.
- **Последние 12 часов должны уйти на подготовку организма, а не на приобретение знаний.**