

Практические советы Как подготовиться к сдаче экзаменов



Рекомендации педагога-психолога



Педагог-психолог МОУ «СОШ с. Ягодная Поляна»
Хохлова Юлия Николаевна

Советы выпускникам: **Подготовка к экзаменам**



- Подготовь место для занятий.
- Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут—перерыв.
- Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.

Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы .



Накануне экзамена



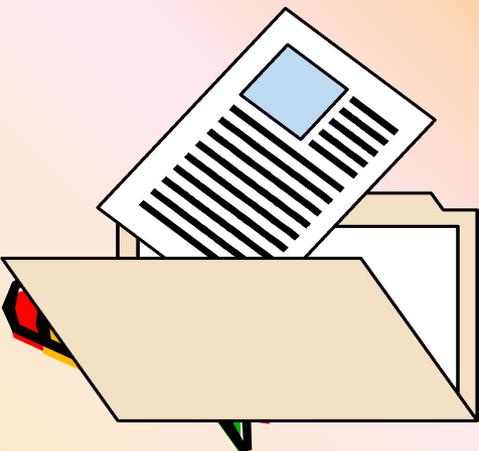
- Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.
- Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять.
- Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку.
- Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.
- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно иметь: пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелиевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
- Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.



Перед началом тестирования



- В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию: как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
- Будь внимателен!
- От того, как ты запомнишь
- все, зависит правильность твоих ответов!



Во время тестирования



- Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.
- Начни с лёгкого!
- Думай только о текущем задании!

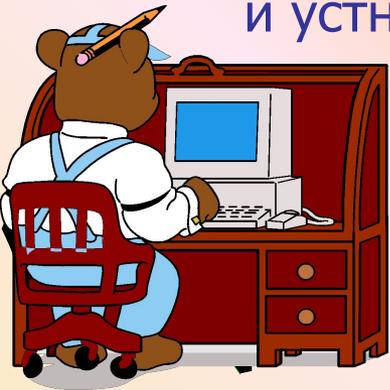


- Научись пропускать трудные или непонятные задания. Помни: в тексте всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
- Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.
- Если не уверен в выборе ответа, доверься интуиции!



Советы родителям

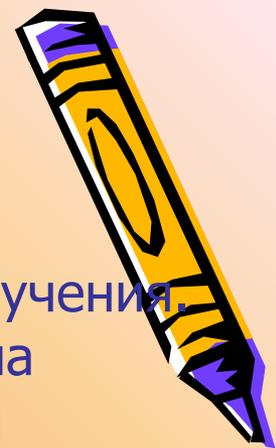
- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.



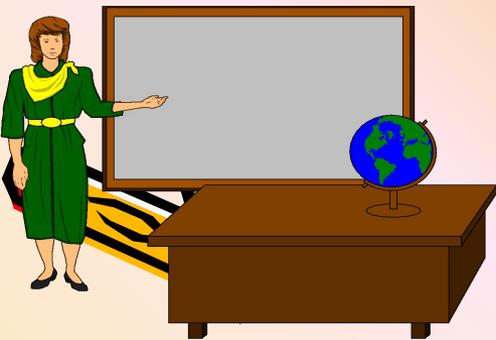
- Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- **Помните:** главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий



Советы учителям



- Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.
- Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
- Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.



1. Если накануне экзамена ученик **ПОСТОЯННО** думает и говорит о провале, посоветуйте ему не думать о плохом - это трудно. Опишите ему картину будущего удачного, легкого успеха. Пусть он чаще думает об этом, представляет. Мысли о провале, не дают хорошо подготовиться, сосредоточиться на экзамене.

2. Если страх не проходит, посоветуйте приём «**доведение до абсурда**». Сильнее себя напугать. Лучше это упражнение проделывать в паре. Ученик поймёт, что экзамен не так и страшен.

3. Если кто-то рассматривает организаторов как «врагов», потому что вид серьезный. Объясните, что на организаторе лежит большая ответственность, а строгость для дисциплины, они тоже когда-то сдавали экзамены.

4. Учите ребят работать с опорными конспектами



Упражнения для расслабления и снятия напряжения:



Ритмичное четырехфазное дыхание (2-3 минуты)

1.(4-6 сек.)

Глубокий вдох через нос.

Медленно поднимите руки вверх до уровня груди, ладонями вперед. Сконцентрируйте своё внимание в центре ладоней и почувствуйте тепло « горячей монетки».

2.(2-3 сек.) Задержка дыхания.

3.(4-6сек.) Сильный глубокий выдох через рот, опустите руки.

4.(2-3сек.) Задержка дыхания.

Аутогенная тренировка (3-5 минут)

1. Сядьте удобно, закройте глаза, спина прямая, руки на коленях.

2. Мысленно проговорите «Я спокоен.

3. «Правая рука тяжёлая»-5-6 раз.

4. «Я спокоен»

5. «Левая рука тяжёлая»- 5-6 раз.

6. «Я спокоен .Я готов. Я собран. Я уверен в успехе.»

7. Сожмите кисти в кулак , откройте глаза, глубоко вдохните и выдохните.

