

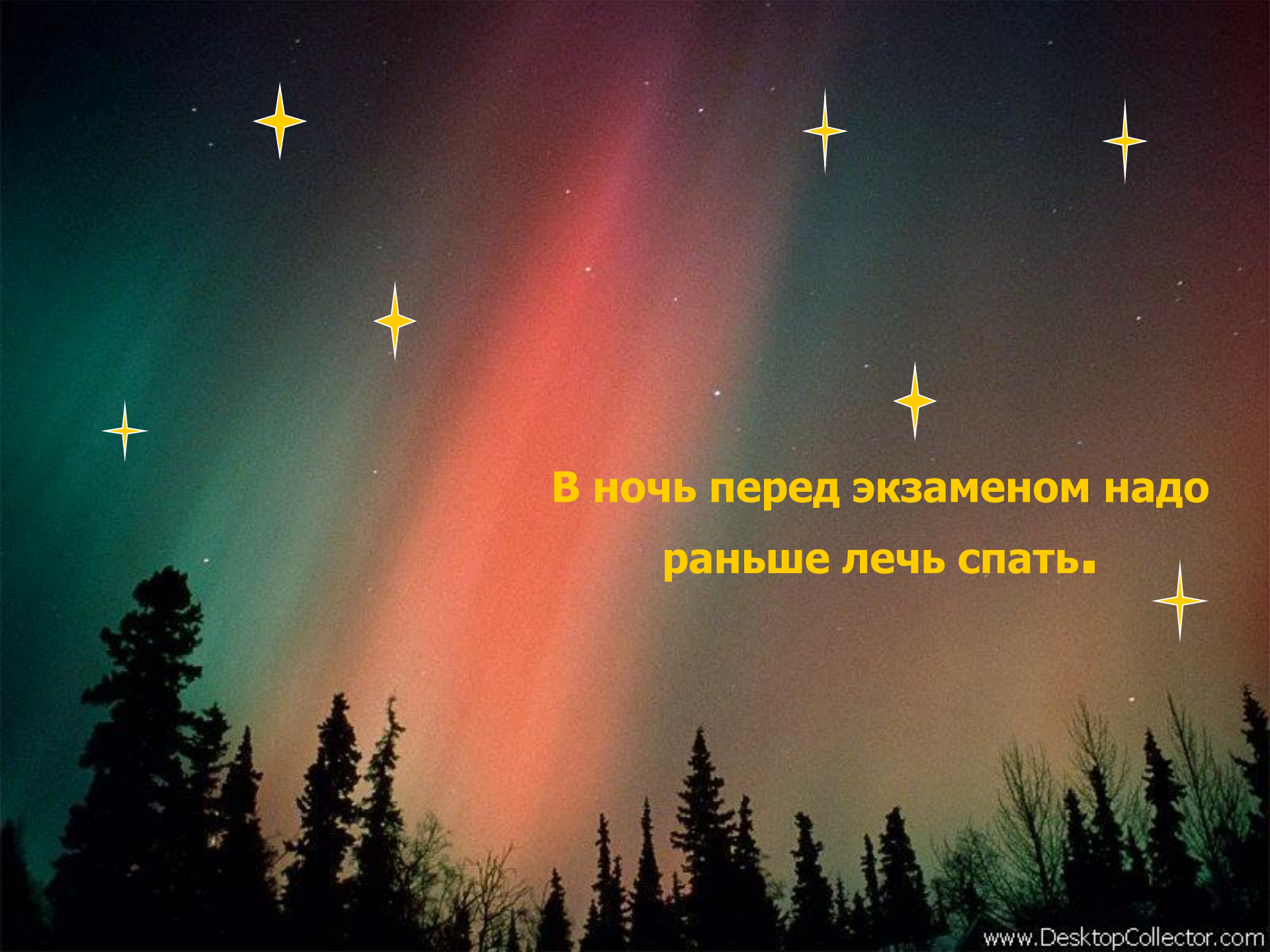
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету

словарь С.И.Ожегова



A night sky with a colorful aurora borealis (northern lights) in shades of red, orange, and green. The sky is dark with several bright yellow stars. In the foreground, the silhouettes of evergreen trees are visible against the dark sky.

**В ночь перед экзаменом надо
раньше лечь спать.**

**Для долговременного
хранения информации в
памяти необходимо
повторение.**



Способы организации процесса повторения

I способ.
использование
перерывов при
заучивании

II способ.
Организация
рационального
повторения

1. Прочитать -
повторить

2. Повторить
через 10-15
минут.

3. Повторить
через 8-9 часов.

4. Повторить
через день.

III способ.

Формула успешного повторения ОЧОГ

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3.

- Можно ввести в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.



- Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

Массаж - самомассаж

- Массажирюя ушные раковины, вы активизируете работу памяти. Хотите что-то вспомнить, помассажирюйте свои ушки!



КАКИЕ ЖЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЕЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ?

Избегайте сахара, шоколада, конфет, печенья
Ограничьте количество чипсов – это вредная еда!

Чтобы подпитать мозги. **Попробуйте:**

- свежие фрукты или сухофрукты
- бутерброд
- тарелку супа
- кусок сыра
- несоленые орешки
- йогурт
- только что сделанный молочный коктейль



Родителям:

- **Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.**
- **Повышайте уверенность детей в себе, т.к. чем больше ребенок боится неудач, тем более вероятность допущения ошибок.**



- **Нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзамена — это может отрицательно сказаться на результате тестирования.**



- **Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшения состояния ребенка, связанное с переутомлением.**



- **Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.**
- **Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.**



- **Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.**
- **Посещение дискотеки и просмотр фильмов ужасов лучше**
ОТЛОЖИТЬ■



Педагогам:

- **Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.**
- **Учите находить ключевые моменты, улавливать смысл и логику материала.**
- **Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану.**



- **Подготовьте различные варианты текстовых заданий по предмету. Большое значение имеет тренаж ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.**



- Заранее во время тренировки по тестовым заданиям по предмету приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность.





УДАЧИ НА ЭКЗАМЕНАХ! Ни пуха – ни пера!