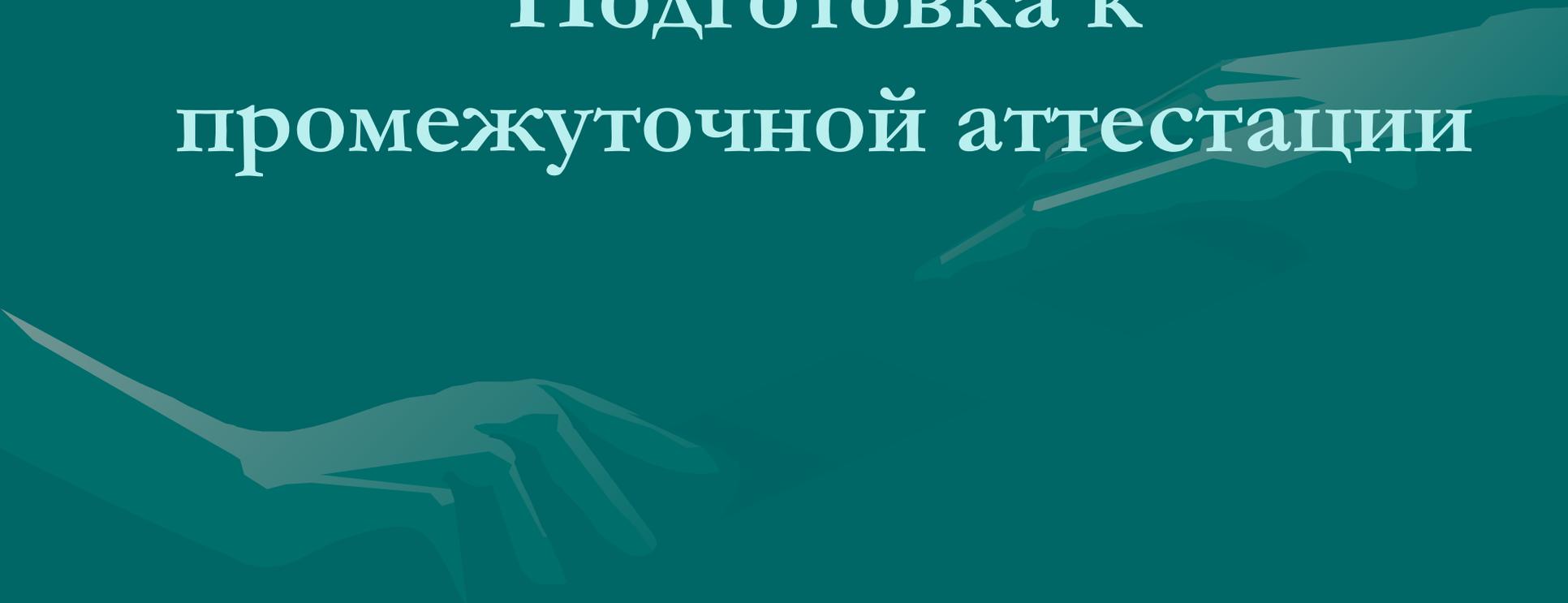
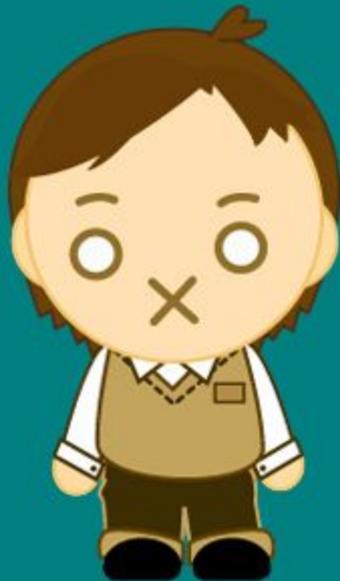


# Подготовка к промежуточной аттестации



...Я умён, но ум мой ещё никогда ни на  
чём не был основательно испытан...

Лев Николаевич Толстой



Устная промежуточная аттестация – это особая пора испытаний, в которых проверяются *не только знания обучающегося, но и его личные особенности*, такие, как

*выдержка,*

*настойчивость,*

*умение организовать себя,*

*целеустремлённость,*

*коммуникативные способности.*

*Успешное прохождение этих испытаний нельзя связывать только с наличием учебников, пособий, репетиторов. Нужно суметь мобилизовать в себе все личные качества, необходимые для успеха.*



Промежуточная аттестация –  
это испытание  
и для обучающихся, и для их  
семей.

Психологи считают, что родители могут помочь  
своему ребёнку пережить этот период, если будут  
его поддерживать



# Советы родителям

Вообще неплохо вместе с ребёнком составить распорядок дня на время подготовки к экзаменам. Исходные данные такие:

- 1,5-2 часа на выполнение текущего домашнего задания,
- 10 часов – на сон,
- 2 часа на прогулку.
- А оставшееся время нужно распределить на подготовку по всем тем предметам, по которым будет сдаваться аттестация. Перерывы для гимнастических упражнений (для шеи и спины) просто необходимы. почаще надо менять вид деятельности: математика, русский, чтение учебника.
- Не нужно забывать и подкармливать мозг: фрукты, овощи, соки, витамины, поливитаминные комплексы с аминокислотами.



Во время подготовки к экзаменам очень нужен здоровый сон. Поэтому важно не переутомляться и соблюдать режим дня. А утро лучше начинать с зарядки.



Для умственной активности важно правильное питание. Не следует забывать и о поливитаминах.



Психологи считают, что нужно делать перерывы в занятиях, иначе зубрежка будет неэффективной.



Просидев два часа за книгами, нужно хотя бы 20 минут погулять на улице, размяться или погонять мяч. Мозгу нужен кислород!

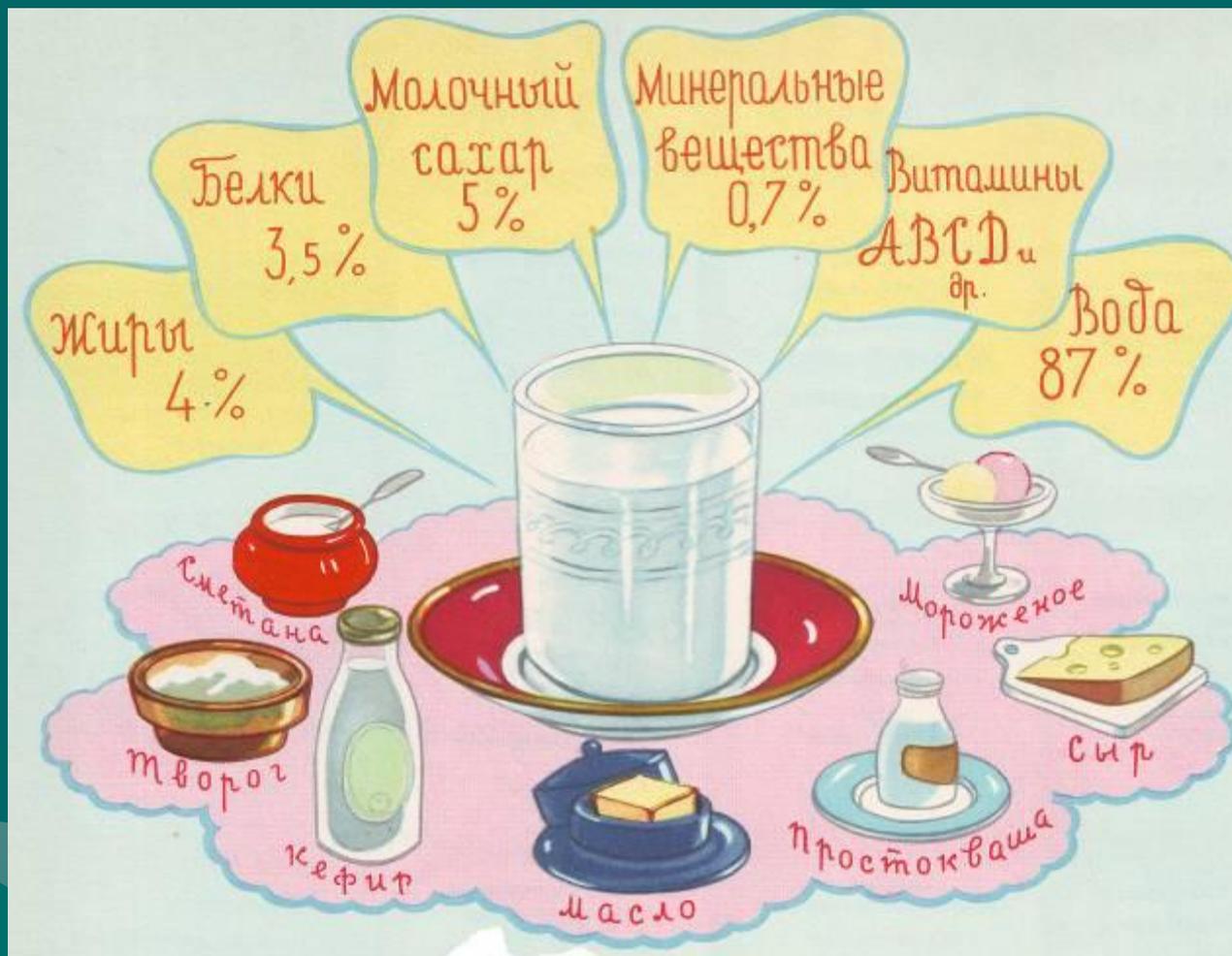
## Меню на завтрак ребенка 10-летнего возраста

- 220 г молочной рисовой каши (1 г – 1,5 ккал)
- 10 г сливочного масла (1 г – 3,5 ккал)
- 1 стакан чая (30 ккал)
- 20 г сахара (1 г – 1,7 ккал)
- 50 г белого хлеба (1 г – 0,7 ккал)
- 30 г сыра (1 г – 3,7 ккал)
- яблоко (30 ккал)

**Всего: 71,1 ккал**

**(Завтрак должен составлять 30% от суточной нормы  
2000 ккал)**

# В молоке – сила и здоровье



Молочные продукты-источники полноценного белка-аминокислоты, необходимые для нормальной работы головного мозга

Витамины способствуют росту и правильному развитию детей, повышают их выносливость и сопротивляемость организма различным заболеваниям.



# Витамины: меню обучающегося. Здоровье школьника

Zn

Нужен для памяти, влияет на иммунные силы организма

B1

Способствует росту, оптимизирует мыслительную активность

I

Важен для нормального умственного развития и мыслительной деятельности

B6

Необходим для нормального функционирования нервной системы

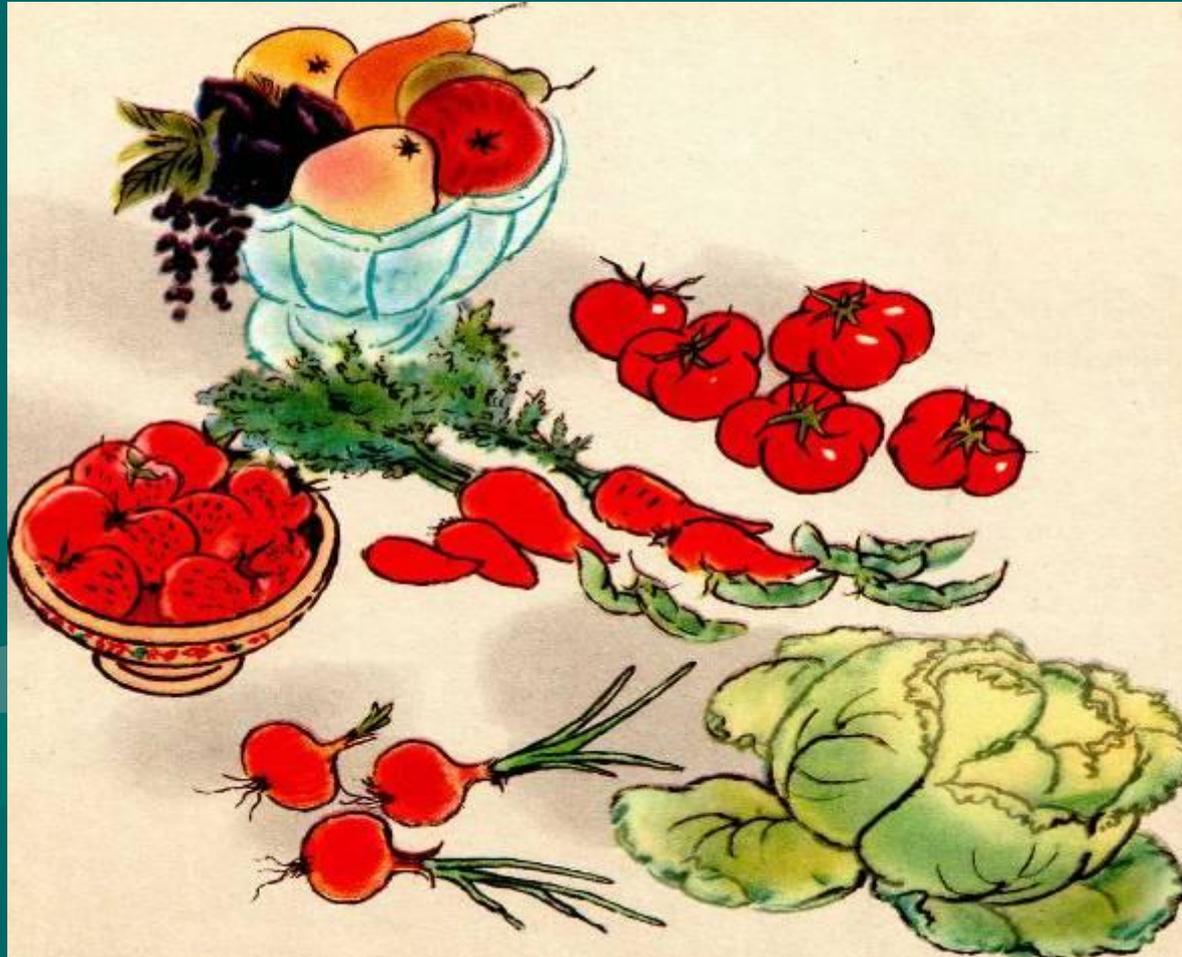
B3

Улучшает память, снижает головную боль при мигрени

B12

Благоприятно влияет на обучение, помогает освоить нужную информацию

# Минеральные соли



**Жиры и сладости**  
употреблять время  
от времени

**Молоко и  
молокопродукты**  
2-3 вида  
ежедневно

**Мясо, рыба, птица,  
яйца, бобы и орехи**  
2-3 блюда  
ежедневно

**Овощи**  
3-5 видов  
ежедневно

**Фрукты**  
2-4 вида  
ежедневно

**Крупы, злаки,  
мучные изделия**  
4-5 и более  
блюд ежедневно

**ПИРАМИДА ПИТАНИЯ**



# Как работать головой

*Чем больше времени ребёнок непрерывно зубрит,  
тем он меньше запоминает*

Значительная часть успеха на экзаменах - это **хорошая память.**

## Запоминание

### непроизвольное:

мозг, как губка

впитывает информацию и  
отправляет ее в подсознание.

### произвольное:

- *смысловое* (логическое)

(важно хорошо понимать то, что  
нужно запомнить)

- *механическое*

(формулы, правила нужно зубрить)

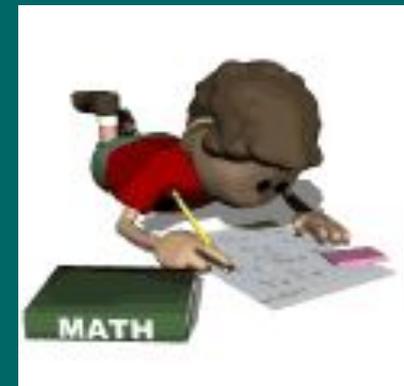
# Как зубрить сложные правила

1. Прочитать несколько раз формулировку правила.
2. Перечитать правило ещё раз через несколько минут воспроизвести его по памяти.
3. На следующий день попробовать сразу воспроизвести правило, уже никуда не заглядывая. Если с первого раза не получится, то перечитать материал ещё несколько раз, а потом повторить несколько раз по памяти



# Советы обучающимся

- Внимательно ознакомься с вопросами и заданиями билетов.
- Определи для себя те понятия, которые тебе совершенно незнакомы.
- Начинать учить надо с того, что явно пропущено и неусвоено в процессе учёбы.
- Подбери необходимую для подготовки литературу (учебники, пособия, блок-таблицы с конспектами).
- Обязательно готовься письменно: пиши конспекты или развёрнутые планы ответов по каждому билету, решай задачи.
- Не стесняйся задавать вопросы учителю на консультациях.
- Проведи репетицию экзамена.



- В последний день учить ничего не стоит. Лучше просмотреть глазами блок и отдельные вопросы, в отношении которых у вас имеются сомнения. «Сфотографированные глазами» страницы помогут вспомнить необходимый материал на экзамене.
- К вечеру надо отвлечься от мыслей об экзамене. Подготовься к тому, что утром тебе придётся уйти из дома рано. Поэтому с вечера собери всё, что может понадобиться: ручку, карандаш, линейку и т.д. Одежда должна быть удобной, привычной, соответствовать погоде и случаю.
- На экзамен лучше прийти немного пораньше (за 5-10 минут), захватив с собой конспекты (блок), чтобы в коридоре можно было повторить.

- На экзамене надо максимально сосредоточиться на содержании вопроса или задания, составить план ответа. Собирайся, подумай, сосредоточься. Письменно составь план ответа в любой форме: таблицы, схемы. Запиши все примеры к правилам.
- Отвечай на вопрос полным ответом:
  - ✓ сначала повтори часть вопроса, потом используй «мостик» (что, чтобы, поэтому, потому что, так как), а затем дай сам **ответ**. Так главные слова ответа чаще всего попадают в конец предложения.
  - ✓ Далее **объясняй, доказывай**.

Перед выводом используй «мостик» (вот почему, вот и, поэтому, значит).

- ✓ **Делай выводы,**
- ✓ **приводи примеры.**



- **Правила подготовки к экзамену**

- Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого за несколько месяцев нужно подобрать материал для подготовки к ответу на каждый экзаменационный вопрос и составить план, в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.
- При подготовке каждого ответа нужно составить себе примерный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять – перед сном и утром: информация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.
- В период подготовки к экзаменам важно хорошо питаться и высыпаться, иначе можно заработать множество трудно излечимых заболеваний.
- И последнее. Говорят, что легче запомнить материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые предметы. Попробуйте.

# Пожелания

Многие преодолевают  
испытания успешно.



Надеюсь, что и вам  
будет по силам  
справиться с ЭТИМ  
ИСПЫТАНИЕМ В ЖИЗНИ.



Ни пуха, ни пера

