

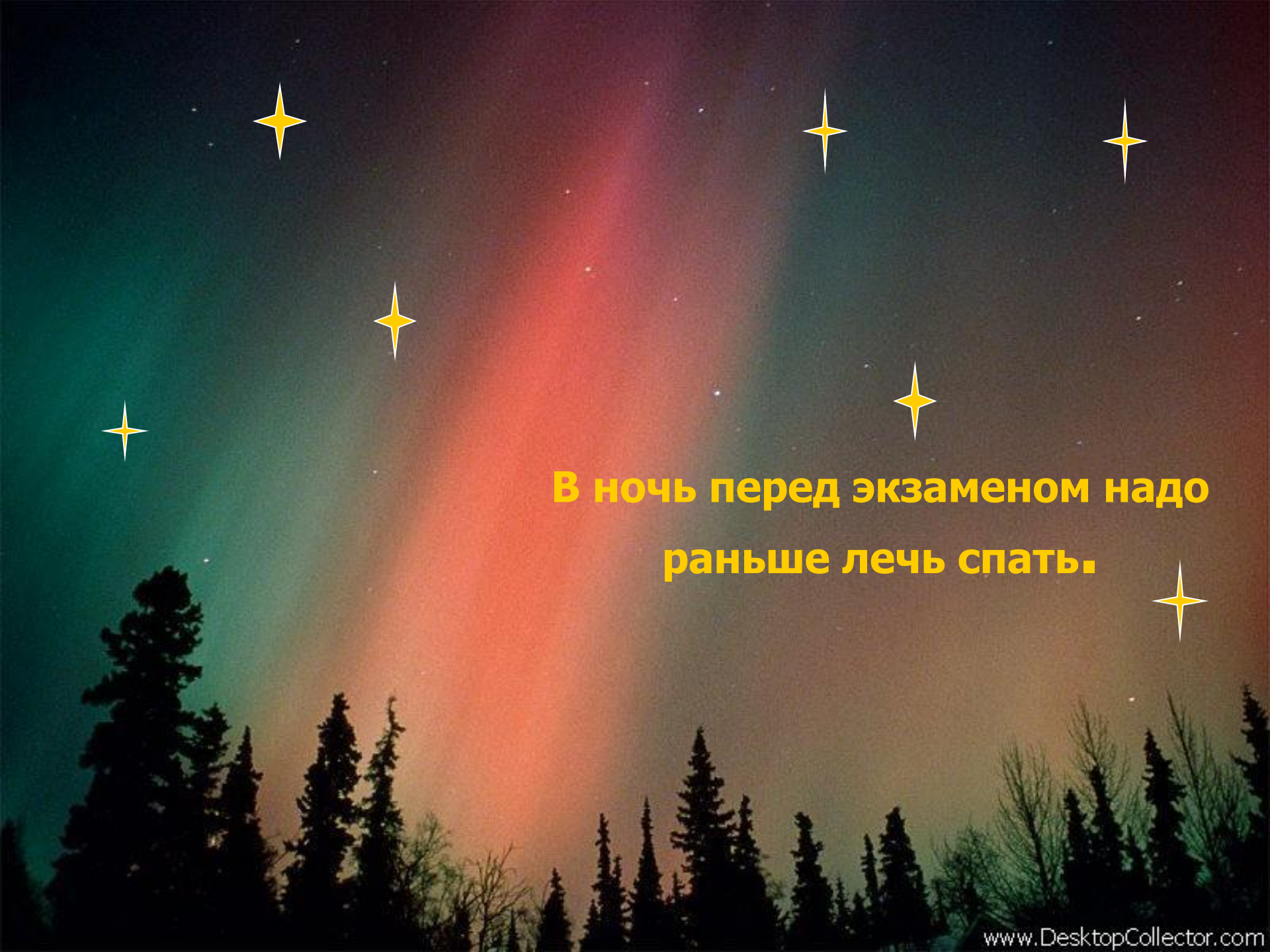
# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ВЫПУСКНИКОВ К ЭКЗАМЕНАМ.



# *Экзамен – проверочное испытание по какому-нибудь учебному предмету*

словарь С.И.Ожегова





**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

- Массажиря ушные раковины, вы активизируете работу памяти. Хотите что-то вспомнить, помассажирьте 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!