

A composite image with a purple-to-pink gradient background. On the left is a stack of white papers, and on the right is a blurred analog clock face.

# Подготовка к экзаменам

A composite image with a green-to-yellow gradient background. On the left is a stack of white papers, and on the right is a clear analog clock face showing approximately 10:10.

Полезная информация

# Что происходит с ребёнком?

---

## Изменения

### физиологические

нарушения аппетита, сна,  
резкое похудение или полнота,  
частая смена настроения,  
раздражительность, агрессивность,  
повышенная тревожность,  
чувство одиночества и др.

### внешние

неопрятность, небрежность,  
чрезмерная яркость,  
неестественная речь,  
опустошённый взгляд,  
задумчивый вид и др.

стресс

# Как помочь ребёнку:

---

поддержка  
понимание

собственный  
опыт

и

переход  
«на одну волну»

хорошая подготовка к сдаче  
экзамена

# Что нужно для успешной сдачи экзамена?

- Эффективность подготовки к экзаменам зависит от правильного распределения сил и времени
- Определить, что известно, что – нет (*повторять всё подряд нет смысла – занимает много сил и времени*)
- Составить план повторения
- Отказ от менее важных дел (*при подготовке к экзамену важно отменить все ненужные дела или менее важные*)
- Определённые дела в определённое время

# План повторения

- План лучше сделать за 2 месяца до начала экзамена
- Разделить эти месяцы на недели и распределить объём материала в план.
- Более подробный план лучше составлять в начале недели (*сколько времени нужно на повторение, какие главы и т.д.*)
- Памятка

# Памятка

- Забытый предмет лучше всего учится в первые три дня недели, в следующие дни лучше повторять уже выученные темы.
- Повторение должно занимать меньше времени, чем изучение.
- Накануне вечером, перед сном, в голове попытаться чётко представить, какие темы учить завтра и как.
- Неделю перед экзаменом посвятить просмотру всех планов и конспектов.

# Определённые дела в определённое время

- Попеременное выполнение умственной и физической работы способствует более быстрому выполнению как одной, так и другой работы (*соотношение умств. и физич. работы – 4:1 или 6:1*)
- Задания, требующие мышления, лучше выполнять в утренние часы (*накануне вечером внимательно и детально ознакомиться с содержанием задания*)
- Работа на запоминание выполняется лучше вечером (*при условии, что это будет последнее умственное дело уходящего дня*). На следующий день текст следует повторить.

# Памятка

## «Техника повторения перед экзаменом»

- Готовиться к экзамену нужно самостоятельно, вдвоём лучше заниматься только во время взаимопроверки.
- Даты, фамилии, географические или исторические названия сразу нужно выписывать на отдельный лист (*желательно повесить его на видное место*).
- Повторять материал нужно большими частями.
- Не повторять, если не понятно (*хорошо запоминается только то, что понятно*).
- Не забывать о перерывах в работе!



# Важно помнить!

- У большинства людей –  
два «пика работоспособности» - это  
с **9 – 12** и с **17 – 20** часов!
- За день до экзамена прекратить повторять  
весь материал (или хотя бы вечером перед  
экзаменом)  
  
- **знания должны немного «отлежаться»!**

# 12 ступеней к взрослости

1. Неосознаваемая социализация ( включение в ситуативные отношения с окружающей средой).
2. Осознание себя (самосознание), своих поступков и поведения, положения в обществе, среди людей.
3. Постановка целей самоизменения (самовоспитание, самообучение).
4. Самостоятельность в жизненных ситуациях: умение соотносить собственные возможности с объективной сложностью задач, принимать и осуществлять решения, не полагаясь на помощь со стороны.
5. Самостоятельность в ученье ( труде, деловой сфере): целеполагание, планирование, самоконтроль, рефлексия.

6. Самоутверждение в обществе: культура общения, забота о своём имидже: внешний вид, забота о здоровье, выполнение режима дня, борьба с вредными привычками; своё мнение по жизненно важным проблемам.
7. Профессиональное самоопределение – выбор профессии, отношение к труду.
8. Личностное самоопределение – отношение к родителям, семье, лицам противоположного пола.
9. Духовно-нравственное самоопределение (взгляды, убеждения, мировоззрение).
10. Баланс индивидуального и коллективного.
11. Гражданственность, патриотизм, интернационализм.
12. Начало самореализации ( включение в оплачиваемый труд; творчество).

# Три фактора выбора профессии

---

Я – хочу

Личные цели и  
ценности  
(профессиональ  
ные  
интересы  
и склонности)

Я – могу

Проблема  
человеческих  
возможностей  
(физиологическ  
их,  
психических)

# Очень важно!

Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.

- Нужно осознать ценность своего выбора, изучать профессию и всё, что с ней связано.
- Не бояться поиска, риска, смело исправлять ошибки.
- Выбирать следует не только профессию, но и связанный с ней образ жизни.
- Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков.
- Надо иметь резервный вариант на случай неудачи по основному направлению.
- Нужно осознать трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.
- Начать реализацию намеченного плана с самого малого: ежедневного рефлексивного анализа своей жизни.