

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. A semi-transparent white box is centered over the image.

# 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. A semi-transparent white box is centered over the image.

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

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*)

# Нужно помнить:

- 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.

# Нужно помнить:

- 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.

# 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»!**