



Подготовка к экзаменам



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»!**