

Экзамены?! Готовься!!!

Стратегия подготовки к экзаменам.

Составить план подготовки. Хорошо определить, кто Вы – «СОВА» или «ЖАВОРОНОК», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или, напротив, вечерние часы. Память наиболее цепкая и острая с 8.00 до 12.00 и с 17.00 до 19.00.

Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы никто не мешал. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно картинки, предмета в таких тонах, или просто развесить над столом листы цветной бумаги желтых и фиолетовых оттенков.

Питание: необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Продукты: рыба, творог, орехи, курага - стимулируют работу головного мозга. Избавиться от лишней нервнойности помогут: гречка, бананы и виноград. Память: морковь с растительным маслом, ананасовый сок. Концентрация внимания: креветки, орехи. «+» эмоции: бананы, клубника. Свежесть мысли: свежая капуста, лимон.

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому, полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай. И обязательно полноценно питаться. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Готовясь к экзаменам, не забывать о полноценном сне (интервал с 22.00 до 00 часов приравнивается к 4 часам полноценного сна), прогулках, физическом труде. Ложиться и вставать нужно в разные сутки. Идеальный сон с 22.00 до 6.00. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

Стратегия подготовки к экзаменам

Лучше начинать с самого трудного – с того раздела, который знаешь меньше всего. Но если трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который больше интересен и приятен, который лучше всего знаешь. Возможно, постепенно вработаешься и дело пойдет.

Меняйте умственную деятельность и двигательную. Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.

Заучивать наизусть весь учебник – это лишнее. Полезно повторять материал по темам, разделам и т.д.;

Также полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге.

Оставить один день перед экзаменом, чтобы вновь повторить все темы (разделы) с помощью планов, еще раз останавливаясь подробнее на самых трудных вопросах.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращаться к тексту, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго. Вместе с ребенком распределите темы подготовки по дням.

Основные формулы и определения лучше выписать на листочках и повесить над столом, над кроватью и т.д.

Для подготовки нужны различные варианты тестовых заданий по предмету (интернет/книги). Очень важна тренировка в форме тестирования.

Приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Формируйте умение концентрироваться на протяжении всего тестирования, это придаст спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

Во время экзамена:

1. Пробежать глазами весь тест, оценить тип заданий – настраивает на работу;

2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - по первым словам предполагают, ответ и торопятся его вписать);
3. Если не знаешь ответа - пропусти и отметь, чтобы потом вернуться;
4. Если не смог ответить на вопрос - положишься на свою интуицию.

Вредно тревожиться о количестве баллов на экзамене, критиковать ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Стратегия поведения накануне экзамена.

1. Приготовить одежду.
2. Приготовить паспорт, пропуск, несколько чёрных гелиевых ручек.
3. Ночь перед экзаменом посвятить полноценному сну.

Стратегия поведения в день экзамена.

1. В пункт сбора необходимо прийти заранее
2. Мысленно настроиться на хорошую сдачу экзамена
3. Быть максимально сосредоточенным и предельно внимательным
4. Использовать всё время, отведённое для экзамена

Удачи!

Уважаемые родители и выпускники!

Экзамены – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает. Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен!

Мы часто говорим, что у нас Стресс! А как это выглядит на самом деле?

Признаки стресса:

- Физические: хроническая усталость, слабость, нарушение сна (сонливость или бессонница), холодные руки или ноги, повышенная потливость или выраженная

сухость кожи, сухость во рту или в горле, аллергические реакции, речевые затруднения (заикания и пр.), резкая прибавка или потеря в весе, боли различного характера (в голове, груди, животе, шее, спине и т.д.).

- Эмоциональные: беспокойство, сниженный фон настроения, частые слезы, ночные кошмары, безразличие к окружающим, близким, к собственной судьбе, повышенная возбудимость, необычная агрессивность, раздражительность, нервозность по пустякам.
- Поведенческие: ослабление памяти, нарушение концентрации внимания, невозможность сосредоточиться, неспособность к принятию решений, потеря интереса к своему внешнему виду, навязчивые движения (кручение волос, кусание ногтей, притопывание ног, постукивание пальцами и пр.), пронзительный нервный смех, постоянное откладывание дел на завтра, изменение пищевых привычек (голодание или избыточный прием пищи), злоупотребление лекарствами, употребление алкоголя, курение.

Наиболее эффективные способы борьбы со стрессом – это:

1. Здоровый сон и полноценный отдых организма.
2. Физическая активность, медитация и дыхательные упражнения.
3. Правильное питание: побольше витаминов (зелень, овощи, фрукты), орехов, рыбы, печени, злаковых, меда, кисломолочных продуктов. Поменьше сладостей, мучного, жирного, жареного, копченого.
4. Планирование времени и составление списка дел, чтобы не допускать их накопления.
5. Научиться «переступать» через проблемы, которые вы не в состоянии решить. Полюбите поговорку «Что не убивает нас, то делает нас сильнее» или «Испытаний не может быть больше, чем я смогу вынести».
6. Решать проблемы, пока они не перешли в категорию неразрешимых.
7. Например, если мотор машины издает странный звук, то нужно немедленно отправляться на автосервис, а не ждать, пока авто станет и в ремонт придется вложить громадные деньги.
8. Устранение причин стресса.
9. Устали – отдохните, смените вид деятельности: спорт (пусть пара отжиманий/приседаний или пробежка поможет лучше, чем зубрежка)
10. Видеть позитив даже в негативных моментах.
11. Фильтровать информацию, которую вы поглощаете.
12. Вы не несете ответственность за весь негатив человечества.
13. Верить, что все у вас будет хорошо, ведь вы, как никто, заслуживаете счастья.