

## Как помочь подготовиться к экзамену

### Практические рекомендации родителям

Задолго до экзаменов обсудите с ребёнком, что именно ему придётся сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, на какие предметы придётся потратить больше времени, а, что потребует только повторения. Познакомьтесь с материалами к экзаменам. Не стесняйтесь признаться ребёнку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы задавайте вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.

- Договоритесь с подростком, что накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние 24 часа должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

- Обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, сыну или дочери будет интересно знать ваше мнение на этот счёт (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знаете, что это такое). Во-вторых, необходимо помочь ребёнку понять, что писать шпаргалки имеет смысл только для того, чтобы дополнительный раз прочитать и запомнить материал. Но не надеяться на списывание в противном случае толку не будет от шпаргалки.

- В выходные дни, когда вы никуда не торопитесь, устройте школьнику репетицию экзамена. Договоритесь, что у него будет два или три часа, усадите за стол, свободный от лишних предметов, даёте несколько чистых листов бумаги, засекайте время и объявите о начале «экзамена». Проследите, чтобы его не отвлекали телефон или родственники. Остановите испытание, когда закончится время, дайте школьнику отдохнуть и проверьте вместе с ним правильность выполнения заданий. Постарайтесь исправить и обсудить ошибки, почему они возникли. Поговорите и об ощущениях, которые возникли в ходе домашнего экзамена: было ли ему забавно или неудобно, удалось ли сосредоточиться на задании и не отвлекаться?

- Следите за тем, чтобы во время подготовки старшеклассник регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, – лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы 11-классник обходился без стимуляторов (кофе, крепкий чай), нервная система перед экзаменом и так на взводе, но и не стоит принимать успокоительное, т.к. это тормозит психические процессы! Немало вреда может принести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающим телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы музыка была без слов.

- Если ваш ребёнок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, вместо этого воспользуйтесь возможностью понять, в чём причина неудачи, обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло»

## **Как готовится к экзаменам**

Для того чтобы в кризисной ситуации не терять головы, необходимо не ставить перед собой сверхзадач для достижения сверх цели. Не стоит дожидаться, пока ситуация станет катастрофической.

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие;
- если очень трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала;
- ежедневно выполняй упражнения на снятие усталости, достижению расслабления.

### ***Что делать если глаза устали?***

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если глаза устали, значит, устал весь организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх – вниз (25 сек.), влево – вправо (15 сек.);
- напиши глазами своё имя, отчество и фамилию;
- попеременно фиксируй взгляд на удалённом предмете (20 сек.), потом на листе бумаги перед собой (20 сек.);
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.

### ***Режим дня***

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день (но не забывай делать мини-перерывы по 10 минут).
- занимайся спортом, гуляй на воздухе, отдыхай.
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.

### ***Питание***

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Ещё один совет: перед экзаменом не наедайся.

### ***Место для занятий***

Организуй правильно своё рабочее пространство. Поставь на стол предметы или картинку в жёлтой или фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

### ***Как запомнить большое количество материала***

Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши всё, что знаешь, и затем проверь правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяй главные мысли – это опорные пункты ответа. Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом ответа.

Очень эффективно, если вы соберётесь компанией и друг другу расскажите, дополните и обсудите ответы на экзаменационные вопросы.

### ***Как вести себя во время экзамена***

1. Перед экзаменом обязательно выпиши.
2. Все вещи, которые понадобятся на экзамене – одежду, письменные принадлежности, «талисман» – приготовь заранее, в день перед экзаменом. С собой обязательно должны быть: минимум 2 ручки, носовой платок
3. Одежда должна быть спокойных тонов. Постарайся избегать ярких цветов, вызывающих детали костюма. Всегда помни о чувстве меры.
4. За день до тестирования постарайся ничего не учить. Если чего-то недоучил, лучше не пытайся. Дай отдохнуть организму.
5. Смело входи в класс с мыслью, что всё получится.
6. Сядь удобно выпрями спину. Сосредоточься на словах «Я спокоен, я совершенно спокоен». Повтори их несколько раз. Мысли отгонять не стоит, т.к. это вызовет дополнительное напряжение.
7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
  - сядь удобно
  - сделай глубокий вдох через нос (4-6 сек.),
  - задержка дыхания (2-3 сек.),
  - медленный плавный выдох.
8. Слушай преподавателя внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов о заполнении документов тестирования. Тебе всё объяснят: как заполнять бланк, какими буквами писать, как его кодировать и т.д.

9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы регламентирующие время, выполнение теста и заполнение бланка. Читай задание до конца. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймёшь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах которых ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдёшь в рабочий ритм.
11. Когда приступишь к новому заданию, забудь, всё, что было в предыдущем, – как правило, задания в тестах между собой не связаны.
12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься интуиции!
14. Оставь время для проверки своей работы хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.