

Советы при подготовки к экзамену.

1.Выпускникам

- * Сначала нужно подготовить место для занятий (убрать лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность).
 - * Составить план занятий на каждый день.
 - * Активно работать с изучаемым материалом при его чтении.
 - * Пользуйтесь следующими методами:
 - отмечайте главное карандашом;
 - делайте заметки;
 - повторяйте текст вслух;
 - обсуждайте возникшие вопросы с одноклассниками.
 - * Для оптимального размещения информации в памяти пользуйтесь такими приёмами:
 - метод опорных слов;
 - метод ассоциаций.
 - * Позанимавшись около часа, сделайте короткий перерыв.
 - * Если Вас начинает клонить в сон настолько сильно, что Вы не можете сосредоточиться, то лучше ложитесь спать.
- При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание.
- Поспите, затем продолжайте занятия.

2. Родителям

Уважаемые родители!

- * Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене.
- * Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
- * Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- * Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- * Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
- * Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояние ребенка, связанное с переутомлением.
- * Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.
- * Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
- * Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему 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.

3. Учителям

- * Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
- * Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
- * Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачётов по пройденным темам.
- * Психотехнические навыки позволят учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.