НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА:

С ВЕЧЕРА ПЕРЕСТАНЬ ГОТОВИТЬСЯ

Многие считают, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Прими душ, погуляй, выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроя.

В ШКОЛУ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ ТЫ ДОЛЖЕН ЯВИТЬСЯ, НЕ ОПАЗДЫВАЯ.

ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА:

Сосредоточься!

Постарайся на время забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время экзамена. Торопись не спеша!

Начни с легкого!

Начни с решения тех задач (вопросов), в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Читай вопросы и задания до конца!

Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задачи «по первым словам» и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких задачах.

Запланируй два круга!

Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по легким вопросам («первый круг»), а потом спокойно вернуться и подумать над трудными («второй круг»).

Проверь!

Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Прислушайся к себе!

Если ты не уверен в выборе ответа, то доверяй себе и своим ощущениям при выборе правильного ответа!

НЕ ПАНИКУЙ!
И тогда успех не заставит себя ждать!

ГОРЯЧАЯ ЛИНИЯ ПО ВОПРОСАМ ПОДГОТОВКИ И ПРОВЕДЕНИЯ ГИА

8 (3452) 56-93-49; 56-93-30 – Департамент образования и науки Тюменской области

8 (3452) 39-02-05; 39-02-30 – Региональный центр обработки информации

ЖЕЛАЕМ УСПЕХОВ!!!!

2018 ЕГЭ

ВЫБОР БУДУЩЕГО!

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

VII Областной форум «Большая перемена»

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий, научить справляться с различными задачами.

СОЗДАЙТЕ У ДЕТЕЙ УСТАНОВКИ:

«Ты сможешь это сделать».
«Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо».
«Ты знаешь это очень хорошо».

Поддерживая своего ребенка, демонстрируйте, что понимаете его переживания. Поддерживать можно прикосновением, совместными действиями, соучастием, выражением лица.

Необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка,
- избегать подчеркивания промахов,
- проявлять веру в ребенка, сочувствие к нему, уверенность в его силах,
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения.

Психологическая поддержка – это один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка

ПОСОВЕТУЙТЕ ДЕТЯМ ВО ВРЕМЯ ЭКЗАМЕНА ОБРАТИТЬ ВНИМАНИЕ НА СЛЕДУЮЩЕЕ:

пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу;

внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка - не дочитав до конца, по первым словам школьники уже предполагают ответ и торопятся его вписать);

если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.

ОБЕСПЕЧЬТЕ ПОДХОДЯЩИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ

- Задолго до экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, что из выбранного кажется наиболее сложным, почему? Эта информация поможет создать план подготовки, – на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада.

Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи!

- Не стесняйтесь признаться ребенку, 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 зададите вопросы. Чем больше он успеет Вам рассказать, тем лучше.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления.

НЕ повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов.

Это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

НЕ осуждайте и не насмехайтесь, если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, или вовсе провалил экзамен.

Воспользуйтесь возможностью понять, в чем причина неудачи,

обсудите, какие выводы можно сделать и что означает в данном случае пресловутое «не повезло». Помогите ему справиться с этой неудачей.

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ

ПОДГОТОВКА К ЭКЗАМЕНУ:

Подготовь место для занятий.

Убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, бумагу, карандаши и др. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

Никогда не думай о том, что не справишься! Мысленно рисуй себе картину триумфа!

Составь план занятий.

Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

Начни с самого трудного.

Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.

Чередуй занятия и отдых.

Скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.

Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник.

Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Оставь один день перед экзаменом,

чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.