

## 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, выспишься 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!!!!**



**СОВЕТЫ  
ПСИХОЛОГА**

**VII Областной форум  
«Большая переменa»**

## РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

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. Ребенок 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.