

Особенности подготовки к экзаменам:

- **Материал надо не только повторять, но и обобщать, систематизировать, т.к. в задания экзамена включён программный материал всего курса основной школы.**
- **Для получения высокого балла недостаточно только уроков, необходима серьёзная дополнительная подготовка.**

Почему выпускники так волнуются?

- Сомнения в полноте и прочности знаний.
- Стресс в незнакомой ситуации.
- Стресс ответственности перед родителями и школой.
- Сомнения в собственных способностях: в логическом мышлении, умении анализировать.
- Психологические и личностные особенности: тревожность, неуверенность в себе.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ СПРАВИТЬСЯ С ЭКЗАМЕНАМИ?

Не сдача экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов.

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
- Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допустить ошибку.
- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение его состояния, связанное с переутомлением.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть разнообразным и сбалансированным.
- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам.
- Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

МАОУ
«Саранинская СОШ»



**РЕКОМЕНДАЦИИ И СОВЕТЫ
ВЫПУСКНИКАМ И РОДИТЕЛЯМ**

Педагог-психолог О.В. Збогерская

Подготовка к экзамену:

- Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- Введите в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно картинки в этих тонах.
- Составьте план занятий. Для начала определите: кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
- Начните с самого трудного раздела, того материала, который знаете хуже всего. Но если Вам трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который наиболее всего интересен и приятен.
- Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Во время перерыва можно помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Выполняйте как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят Вас с конструкциями тестовых заданий.
- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину триумфа. Никогда не думайте о том, что не справишься с заданием.
- Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

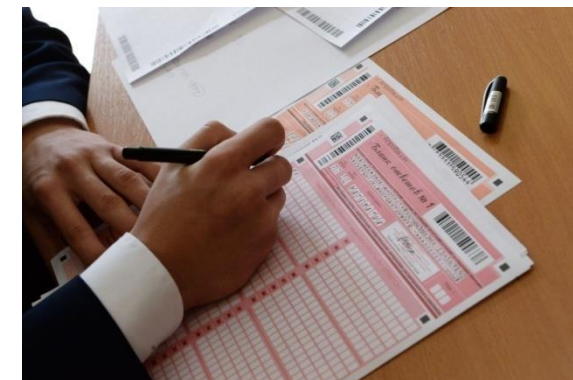


Накануне экзамена:

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера совершите прогулку, перед сном примите душ. Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения. В пункте сдачи экзамена Вы должны явиться, не опаздывая лучше за 15-20 минут до начала тестирования. Если на улице холодно, не забудьте тепло одеться.

Перед началом тестирования.

В начале тестирования Вам сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.). Будьте внимательны!!! От того, как Вы внимательно запомните все эти правила, зависит правильность Ваших ответов!



Помните:

Самое главное – снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить подходящие условия для занятий.