

Советы выпускникам: Подготовка к экзаменам

- 1) Подготовь место для занятий.
- 2) Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета. Они помогают плодотворной интеллектуальной работе.
- 3) Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
- 4) Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
- 5) Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
- 6) Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
 - 7) Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы.
 - 8) Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы .

Перед началом экзамена

- 1) Перед началом экзамена тебе сообщат необходимую информацию: как заполнять бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
- 2) Будь внимателен!
- 3) От того, как ты заполнишь все, зависит правильность твоих ответов!

Во время экзамена

- 1) Пробеги глазами весь ким, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.
- 2) Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.
- 3) Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его, чтобы потом к нему вернуться.

- 4) Начни с лёгкого!
- 5) Думай только о текущем задании!
- 6) Научись пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: всегда найдутся вопросы, с которыми ты обязательно справишься.

- 7) Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят.
- 8) Оставь время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать её глазами и заметить явные ошибки.

Советы родителям при подготовке к ЕГЭ, ОГЭ

- 1) Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.
- 2) Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате экзамена..
- 3) Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- 4) Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
- 5) Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам.
- 6) Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребёнка
- 7) Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.
- 8) Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- 9) Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- 10) Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- 11) Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
- 12) Не критикуйте ребёнка после экзамена.
- 13) Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить необходимые условия для занятий.

Материал подготовила педагог-психолог Кунаева И.Ю.