

Памятка для родителей «Как подготовить ребенка к экзаменам»

1. Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.
2. Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период подготовки к экзаменам. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.
3. Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.
4. Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.
5. Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.
6. Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.
7. Не позволяйте своему ребенку впустую тратить время. В день сдачи экзаменов не забудьте:
 - Разбудить его вовремя,
 - Приготовить одежду, соответствующую торжественности случая,
 - Положить необходимые учебные принадлежности,
 - Пожелать ему удачи и успехов.

Подготовка к экзаменам

1. Планирование

Умение планировать свое время – это одно из самых главных умений. И чем раньше ребенок научится это делать, тем успешнее будет процесс обучения в будущем. Лучшие ученики не обязательно самые умные. Как правило, они дисциплинированные и умеют организовать свое время.

Свои планы лучше разбивать на три типа: долгосрочные, краткосрочные, ближайшие.

Долгосрочные

Это те планы, которые вы планируете на четверть или более вперед. Отметьте в ежедневнике каникулы и праздники.

Далее надо зафиксировать даты, относящиеся к учебе: контрольные работы, выступления, дополнительные доклады, сообщения, и т.п.

необходимо установить сроки выполнения каждого дела, выполняя следующее: большие дела необходимо разделить на более мелкие, время на выполнение выделять с запасом. Затем для каждого дела, исходя из установленных сроков, необходимо составить понедельный график его заполнения. В результате получится план действий на весь период. Его нужно повесить на заметное место, чтобы он как можно чаще был на виду.

Краткосрочные планы

Еженедельный план уже есть. Теперь необходимо распланировать каждую неделю по дням и по часам. Лучше всего это делать в какой-то определенный день недели на неделю вперед. Как и при планировании долгосрочных дел необходимо внести в план строго обязательные дела (время учебы, время на дорогу, занятия в кружках и секциях и т.д.) и установить для них сроки выполнения. При этом учитывается время суток, в которое у вас максимальная работоспособность и выделяется оно для самостоятельных занятий. Помните: лучше заниматься каждый день по часу, чем один раз в неделю, но целый день. Начинать занятия следует с более трудных предметов (вопросов), оставляя более легкие на конец занятия.

Ближайшие планы

Как и при составлении краткосрочных планов, ближайшие дела надо планировать регулярно, каждый день (либо вечером, либо утром). Необходимо иметь список дел на целый день. Для удобства можно отделять обязательные дела от необязательных.

2. Внимание

Очень часто бывает, что во время изучения какого-то предмета появляются посторонние мысли, хочется отвлечься и т.д., особенно, когда предмет не из любимых. И в этом случае необходимы дополнительные методы, чтобы сконцентрировать внимание, сделать так, чтобы не отвлекаться.

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание.

Во вторых, поза должна быть собранная, а не развалившаяся. Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут отвлечь. Для лучшего усвоения материала необходим активный подход к делу. При изучении предмета, при чтении книги необходимо выделять важные места, можно их выписывать, конспектировать. Для повторения и изучения словарных слов и понятий можно использовать метод карточек.

3. Запоминание

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание – ключевой момент. А значит, надо учиться хорошо и много запоминать.

Вот несколько методов для тренировки памяти вообще.

Чтобы запоминать цифры можно разбить их на группы и придумать для каждой группы ассоциацию. Например: телефон 21-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. 23- возраст брата, 1977 – год его рождения, 5 – месяц рождения. Вместо семи цифр информации стало всего три, да и те относятся к одному и тому же человеку.

Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запоминать по порядку все цвета радуги (каждый охотник желает знать, где сидит фазан). Астрономы запоминают порядок планет с помощью такой фразы: морской волк замучил молодого юнгу, совершенно утомив несчастного подростка (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон).

Подготовка к экзаменам.

На рабочем месте должны быть только самые необходимые предметы для подготовки к экзаменам.

Готовясь к экзамену, не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам и вообще структурировать материал за счет составления планов, схем и т.п., причем делать это не в уме, а на бумаге.

Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто рассказать самому себе перед зеркалом, любому человеку, кто захочет слушать, при этом необходимо постараться сделать все, так как это будет на экзамене.

Готовясь к экзамену, не надо думать о провале, напротив мысленно нужно рисовать картину успеха.

Питание во время сдачи экзамена.

Без правильного питания невозможно поддерживать благоприятный режим жизнедеятельности. Причем надо учитывать, что умственный труд не менее утомителен, чем физический, и восстановление энергетических потерь далеко не всегда эквивалентно количеству потребляемых калорий. Наоборот, питание при интеллектуальной деятельности должно быть строго регламентировано и целенаправленно.

Во время подготовки к экзаменам в рацион питания необходимо включить следующие продукты питания:

- **Какао, шоколад (горький),**
- **Бананы,**
- **Сухофрукты,**
- **Напиток со свежим лимоном и медом,**
- **Минеральная вода,**
- **Соки (натуральные),**
- **Нежирная белая рыба,**
- **Овощной салат.**

Кроме этого:

Соблюдение питьевого режима.

Чередование работы и отдыха.

Сон не менее 7 часов.

Ежедневные прогулки на свежем воздухе

Желаем удачи на экзаменах!

