

КАК НИ БАНАЛЬНО ЭТО ЗВУЧИТ, НО ДЛЯ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ НУЖЕН ЭЛЕМЕНТАРНЫЙ РЕЖИМ ДНЯ.

Полезно правильно распределить время для занятий, отдыха, прогулок на свежем воздухе.

Сон – 8 часов.

Свежий воздух - 4 часа в день. Идет большой поток информации. Для ее усвоения необходим кислородный обмен.

Питание – 4х разовое. Введите добавки: мед, орехи, витамины. Исключите кофе. Пейте фиточай.

Ребенку до 16 лет заниматься нужно с 10 минутным перерывом, через каждые 40 минут, старше 16 лет – 1.5 часа и 15 минутный перерыв. После 4-5 часов занятий в таком режиме полезен перерыв на 1.5-2 часа. Не забывайте о том, что чередование физической и умственной деятельности благоприятно сказывается на запоминании. Закончить занятия полезно за 2 часа до сна.

Рекомендуемые фиточаи.

1.мята	10 гр.	1.душица	20 гр.
2.валериана	10 гр.	2.ромашка	20 гр.
3.пустырник	10 гр.	3.ежевика	20 гр.
4.зверобой	10 гр.	4.сельдерей	20 гр.
Принимать по 1.4		5.травя богородская	20 гр.
Стакана 2 раза в день.		Принимать по 1 ст ложке 3 раза	
		день.	

ПОМОЩЬ ПРИ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ.

Как подготовится психологически.

- начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.
- если трудно собраться с мыслями и с силами, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом трудное.
- ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Что делать, если устали глаза?

В период подготовке к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм.

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 сек.), влево - вправо (15 сек)
- напиши глазами свое имя, отчество, фамилию.
- попеременно фиксируй взгляд на удаленные предметы (20 сек)
- нарисуй квадрат, треугольник – сначала по часовой стрелке, потом в противоположенную сторону.

Условия поддержке работоспособности.

- чередовать умственный и физический труд.
- в гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- минимум телевизионных передач.

ЭКЗАМЕН – ВЕРА В СЕБЯ, И ТЫ ПОБЕДИШЬ!

Экзамен – это соревнование, и к нему надо быть готовым не только интеллектуально, но и психологически.

Положительный настрой и уверенность в себя обеспечивают 50% успеха в этой борьбе.

Составьте четкий план подготовки к экзаменам.

Рассчитайте дни и распределите материал по дням, но помните, что последний день должен быть посвящен повторению и обобщению пройденного материала.

При подготовке наше внимание рассеивается, чтобы это не происходило, уберите все лишние предметы со стола. В комнате должен быть свежий воздух, по линии взгляда хорошо повесить картину, где были бы желтый, голубой, фиолетовый – эти цвета повышают эффективность занятий. Включить спокойную музыку, чтобы не отвлекаться на посторонние звуки. Дольше удержат внимание на изучаемом предмете помогает прием «5 шагов» - обзор, вопрос, изучение, пересказ, обзор. Выполняется это так:

1. Вы просматриваете материал и бегло его читаете, чтобы получить общее представление о предмете.
2. Вы придумываете к каждой теме заголовок или вопрос.
3. Вы внимательно читаете текст, по ходу чтения пытаетесь найти ответы на поставленные вопросы.
4. Вы отвечаете на эти вопросы.
5. Вы еще раз просматриваете материал, внимательно изучая трудные места.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧИТЕЛЮ.

ЕГЭ основан на тестовых технологиях. Тестирование как и новая форма экзамена накапливает свой опыт и требует предварительной подготовки всех участников образовательного процесса.

Учителям следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения, ведь не зря говорят, что «нельзя научиться плавать, стоя на другом берегу». Особый интерес в этом плане представляют впервые издаваемые Центром тестирования РФ сборники тематических тестов. Эти материалы разработаны для уч-ся 5-11 кл., с их помощью можно оценивать уровень усвоения материала и отработать навыки их выполнения. Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволяют реально повысить тестовый балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психологические навыки саморегуляции и самоконтроля. Ученые считают, что психотехнические навыки сдачи экзаменов не только повышают эффективность подготовки к экзаменам, позволяя более успешно вести себя во время экзаменов, но и вообще способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

- обсудите вопрос о пользе и вреде шпаргалок. Во-первых, ребенку будет интересно знать ваше мнение на этот счет (возможно, он даже удивится, что вы тоже пользовались шпаргалками и вообще знайте, что это такое). Во-вторых, необходимо ребенку понять, что доставать шпаргалку имеет смысл только тогда, когда он не знает вообще ничего. Если ему кажется, что, ознакомившись с содержанием шпаргалки он может получить отметку лучше, рисковать не стоит.

- следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы.

- если ваш ребенок получил оценку ниже, чем хотелось бы, помогите ему справиться с этой бедой. Не осуждайте и не насмехайтесь над ним, обсудите его боль.

- не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не являются совершенным измерением его возможностей.

- не повышайте тревожность ребенка на кануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

- повышайте уверенность в себе, подбадривайте, хвалите.

ПОМНИТЕ: САМОЕ ГЛАВНОЕ – ЭТО СНИЗИТЬ НАПРЯЖЕНИЕ И ТРЕВОЖНОСТЬ РЕБЕНКА И ОБЕСПЕЧИТЬ ПОДХОДЯЩИЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ.

Учителю необходимо:

- **создать условия для хорошего эмоционального самочувствия ребенка**
- **использовать возможные вспомогательные средства запоминания**
- **повторно обратиться к алгоритму учебной деятельности**
- **помочь ребенку в самооценке своих личностных качеств.**