Рекомендации УЧЕНИКУ при подготовке к экзаменам:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряйте времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть, высока работоспособность. Обычно это утренние часы: с 8 до 12, к 17 часам эффективность запоминания снижается. С 18 до 22 отмечается новый подъем восприятия. Используйте это время для повторения заученного утром. Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв.
3. Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
4. Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составьте план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких

минут вечером, а затем еще раз – утром, предварительно, попробовав вспомнить и проговорить его самостоятельно.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зубрить всю тему «от» и «до». Можно практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.
9. Всегда, а во время подготовке к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем

случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

Например:

Методика расслабления.

Сели – закрыли глаза.

Глубокий вдох через нос – медленный выдох через рот. (3 раза)

Проговариваем про себя («гоним волну») –

3 раза

Расслабляем язык – щеки – подбородок – щеки
глаза – шея – плечи
плечи – руки – кисти –
руки – кисти – живот –
спина – живот – бедра –
живот – бедра – колени –
бедра – колени – икры –
колени – икры – стопы
мягкая волна «сверху – вниз» - 3 раза.

Удачи Вам!!!

Рекомендации УЧИТЕЛЯМ

1. Следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения.
2. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и сформировать у них навык работы с тестовыми заданиями.
3. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик не будет тратить время на понимание инструкции.
4. Во время тренировок формируются психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.
5. Основную часть работы желательно проводить заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам.
6. Психотехнические навыки позволяют учащимся более уверенно вести себя во время экзамена, мобилизовать себя в решающей ситуации, овладеть собственными эмоциями.
7. Не нагнетайте страх перед экзаменом, но и не расслабляйте учащихся. Научите учащихся воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Рекомендации РОДИТЕЛЯМ

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество

баллов не является показателем его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.
3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
5. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
6. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
7. Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов по предметам, которые необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
8. Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
9. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен хорошо выспаться.
10. Не критикуйте ребенка после экзамена.

Психологические рекомендации

при подготовке учащихся к государственной итоговой аттестации в школе»

МБОУ «Усть-Калманская СОШ»