



Рекомендации старшеклассникам по подготовке к экзаменам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй 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 после хорошего отдыха.*
3. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. *Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.*
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.

6. *Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также 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 сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.*
8. *Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, 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 и др.*
9. *Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). 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.*

Рекомендации по развитию положительных эмоций вашего ребенка

Папы и мамы ! Дедушки и бабушки! Помните!

- ✚ От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я - хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я - плохой».
- ✚ Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
- ✚ Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.
- ✚ Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести
- ✚ Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
- ✚ Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.
- ✚ Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
- ✚ Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
- ✚ Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

Для родителей по информационной безопасности детей <http://edu22.info/projects/203-dlya-roditelej.html>

Видеоконсультации психологов и логопедов в разделе «Родителям»:

http://akcdk22.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=565&Itemid=511

- «Ваш ребенок – выпускник»
- «Я хочу остаться маленьким. Инфантильный ребенок»
- «Проведение артикуляционной гимнастики с дошколятами»
- «Эффективные запреты»
- «Как наказывать ребенка»
- «Как обходиться с детскими чувствами и эмоциями»
- «Семейные скандалы и ребенок»

<http://www.akipkro.ru/2009-08-20-00-15-52/141-videoarch/757120150414-3.html> - «Гармония во мне и вокруг меня»

http://www.youtube.com/watch?v=XLeAvm_XOWA – «Как адаптироваться к началу учебы»

<http://www.youtube.com/watch?v=YHyZacW3nSs> – «Как правильно провести лето»

Позади бесконечные напряженные занятия – в школе, на подготовительных курсах, с репетиторами. Но как же вымотал такой режим за последний год! Кажется, уже и сил-то совсем не осталось. А впереди еще главные испытания – выпускные экзамены в школе, которые одновременно являются вступительными в профессиональные учебные заведения (вузы, колледжи, техникумы). И самый неизменный их спутник – стресс.

Что такое стресс и как с ним бороться?

Прежде всего, стресс – это естественная защитная реакция человеческого организма на запредельное напряжение: психологическое, физическое или общее. Стресс препятствует окончательному перегоранию всех систем. Несмотря на всю его естественность, это состояние переживается довольно тяжело. Во-первых, оно сопровождается общей усталостью, естественной, когда человек вынужден долго и напряженно работать в условиях ограниченного времени. Во-вторых, стресс обычно сопровождает напряжение, возникающее в момент самого экзамена. Накануне испытания усиливаются чувства тревоги, волнения, страха, возникает подавленность и раздражительность. Иногда эти эмоциональные проявления «дополняются» физиологическими – тошнота, «медвежья болезнь», ухудшение сна и аппетита.

Как справиться с волнением? Где взять силы? Как это ни банально прозвучит, но именно соблюдение режима дня поможет избежать переутомления, организовать самоподготовку, больше успеть и лучше усвоить материал.

Психологи советуют не заниматься интенсивным умственным трудом больше 6–8 часов в день.

В перерывах между учебными занятиями полезно делать простые физические упражнения, а лучше включить любимую музыку, потанцевать и немного размяться. Хорошо прогуляться на свежем воздухе. А лучшее лекарство в борьбе с переутомлением и стрессом – это велосипед и ролики!

Обязательно включите в рацион овощи, фрукты, шоколад, пейте как можно больше жидкости. При этом рекомендуется сократить количество выпитого кофе до двух чашек в день. Сон должен составлять не менее 8–9 часов, особенно в ночь перед экзаменом.

И не нагнетайте ситуацию: различные страхи, реальные и выдуманные, связанные с неизвестностью, которая ожидает на экзаменах, только усиливают тревоги и волнения. Старайтесь думать об экзамене только положительно. Иногда учащийся сам настраивает себя на провал, сильно преувеличивая сложность испытания или преуменьшая свои возможности. И в результате не выдерживает экзамен.

О пользе дела

Кстати, так называемый экзаменационный стресс не всегда становится нашим врагом. Помните, слово «стресс» также означает «напряжение», а в напряжении

заключена энергия, которую можно поставить себе на службу.

Как же работает этот механизм? Дело в том, что в момент опасности, в кровь выбрасывается адреналин, заставляя сердце биться быстрее; одновременно перераспределяется кровоток: увеличивается приток крови к мозгу и конечностям. В ситуации экзамена человек вдруг собирается, сосредоточивается, мозг начинает работать более интенсивно, улучшается внимание, а мысли становятся ясными и четкими. В таких случаях небольшой стресс даже идет на пользу успешной сдаче экзамена.

Скорая помощь для паникеров

Легкий стресс перед экзаменом даже полезен. А для того, чтобы он не превратился в панику, можно сделать несколько расслабляющих упражнений.

Дыхательная гимнастика:

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Сделав вдох, на некоторое время задержите дыхание, затем медленно выдохните через нос. Повторите несколько раз.

Упражнение «Лимон»:

Вот еще одно упражнение, которое поможет вам быстро снять напряжение во время экзамена. Представьте себе, что в руке у вас находится лимон, который следует сжать как можно сильнее, выдавив сок до последней капли. В момент наибольшего напряжения в руках «бросьте лимон», встряхните руками и расслабьте их. Примите удобную для вас позу, сделайте несколько глубоких вдохов, постепенно расслабляя все тело. Если нет напряжения, то нет и стресса. А теперь попробуйте испытать стресс (напряжение), если ваше тело расслаблено! **Упражнение «Убежище»:**

Простые мысленные медитации – незаменимое средство для борьбы со стрессом. Попробуйте сделать упражнение «Убежище». Представьте себе, что у вас есть удобное надежное убежище, в котором вы можете укрыться, когда пожелаете. Это место совсем не обязательно должно быть реально существующим. Это может быть комната, хижина в горах, шалаш в лесу, берег моря, другая планета. Закройте на несколько минут глаза (1–2 минуты) и войдите в свое личное убежище. Это упражнение поможет вам почувствовать, что вы собраны, спокойны и готовы к работе!

Если на экзамене есть такая возможность – выйдите за пределы аудитории. Пройдитесь по коридору, осмотритесь по сторонам, постарайтесь сосредоточить свое внимание на окружающих вас предметах. Мысленно опишите предметы, которые вас окружают. Даже небольшой отдых и переключение внимания быстро помогут вам справиться со стрессом. Это упражнение можно сделать еще и до того, как собираетесь войти в аудиторию, где идет экзамен.