

## Подготовка к экзамену.

1. Сначала подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, тетради, бумаги, карандаши и т.п. Важно, чтобы никто не мешал. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
2. Составьте план занятий. Для начала определи: кто ты – сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используй утренние и вечерние часы. Совместно составьте план подготовки на каждый день. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие разделы именно и темы.
3. Родителям необходимо сделать упор на том, что не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала. Очень полезно делать краткие схематические выписки и таблицы, упорядочивая изучаемый материал по плану. Если он не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписывать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью, на кухне.
4. Начать необходимо с самого трудного. Но если трудно раскачаться, то можно начать с того материала, который больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Необходимо контролировать режим подготовки, не допускать перегрузок, объяснять, что занятия обязательно должны чередоваться с отдыхом. Примерно 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ. Нежелательно смотреть телевизор, читать интересную книгу, т.к. однородная информация и более эмоционально насыщенная «перебьет» нужную.
6. Обратите внимание на питание. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.
7. Родителям нельзя повышать тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования.

По материалам областного семинара в г.Удомле.

Мячкова Е.А. педагог - психолог