

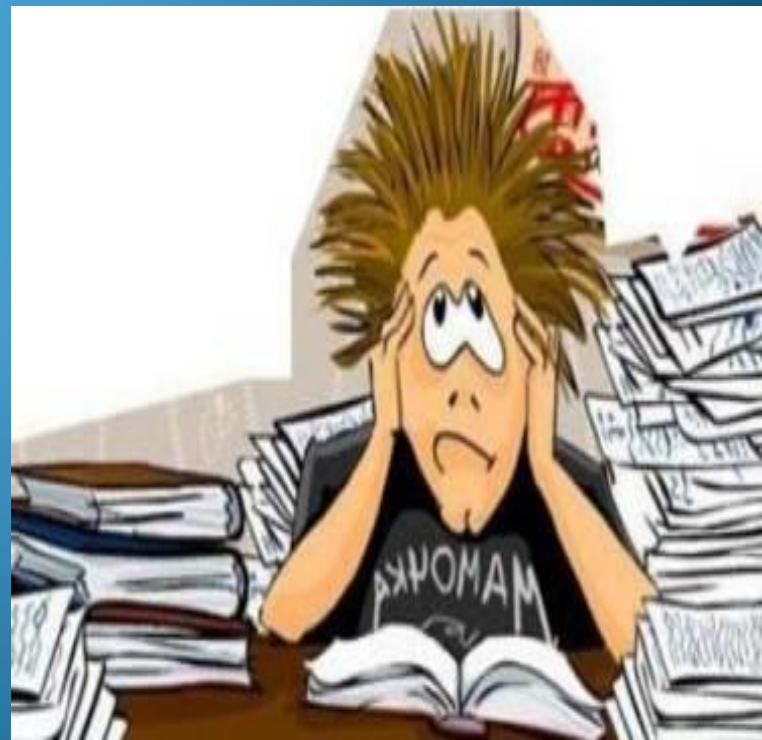
Как правильно ПОДГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

Экзаменов страшится любой, будь он семи пядей во лбу, ведь на экзамене самый глупый может спросить больше, чем самый умный может ответить.

Чарлз Калед Колтон

Слово «экзамен» переводится с латинского как «испытание». И именно испытаниями, сложными, подчас драматичными, становятся выпускные экзамены для учеников.

Экзамен - самый ответственный период жизни каждого старшеклассника. Именно на экзамене подводиться итог учебной деятельности каждого учащегося. Чтобы успешно сдать экзамен, к нему необходимо хорошо подготовиться. Поэтому родителям важно создать в семье благоприятные условия.



Режим дня



Рекомендуем сутки разделить на три части

Подготовка к
экзаменам в школе и
дома-8 часов



Спорт, прогулки на
свежем воздухе- 8 часов



Сон - не менее 8 часов



Питание

Необходимо правильно питаться. Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами. Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.





Для улучшения памяти:
морковь с растительным маслом,
ананасовый сок.

Для концентрации внимания:
половинка репчатого лука в день.

Для творческого озарения:
чай из тмина
(2 чайные ложки семян на чашку).

Для успеха в изучении наук:
капуста и лимон.

Для хорошего настроения:
бананы – «фрукты счастья»

УСЛОВИЯ ПОДДЕРЖКИ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

- ☞ Чередовать умственный и физический труд;
- ☞ Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание;
- ☞ Минимум телевизионных передач и работы за компьютером;
- ☞ Стимулировать познавательные способности при помощи упражнений;
- ☞ Поднять настроение и наполнить себя свежей силой при помощи дыхательных упражнений

1. Положите руки на колени крест – накрест, по команде хлопните в ладоши, меняя руки местами.
2. Вытяните вперед руку с раскрытой ладонью.
Попробуйте прижать к ладони мизинец, остальные пальцы должны быть развернуты.
3. Вращайте руку и одновременно ногу в противоположные стороны.
4. Отдайте честь правой рукой, а левую одновременно вытяните вперед с оттопыренным большим пальцем, сказав при этом «Во!». Затем хлопнуть в ладоши и проделать то же , быстро сменив руки.
5. Правой рукой возьмитесь за кончик носа, левой – за правое ухо. Хлопнув в ладоши, поменяйте расположение рук.

6. «Перекрестный шаг» -имитация ходьбы на месте, когда левое колено соприкасается с правой рукой и наоборот.

7. Одновременно двумя руками рисуйте в воздухе геометрические фигуры

8. Одновременно двумя руками рисуйте цифры на листе бумаги.



☞ Чтобы сосредоточиться, активизировать память и внимание используйте точечный массаж!

☞ **Надавливайте** подушечкой

☞ указательного пальца в течение

☞ 30 секунд, на точку, которая

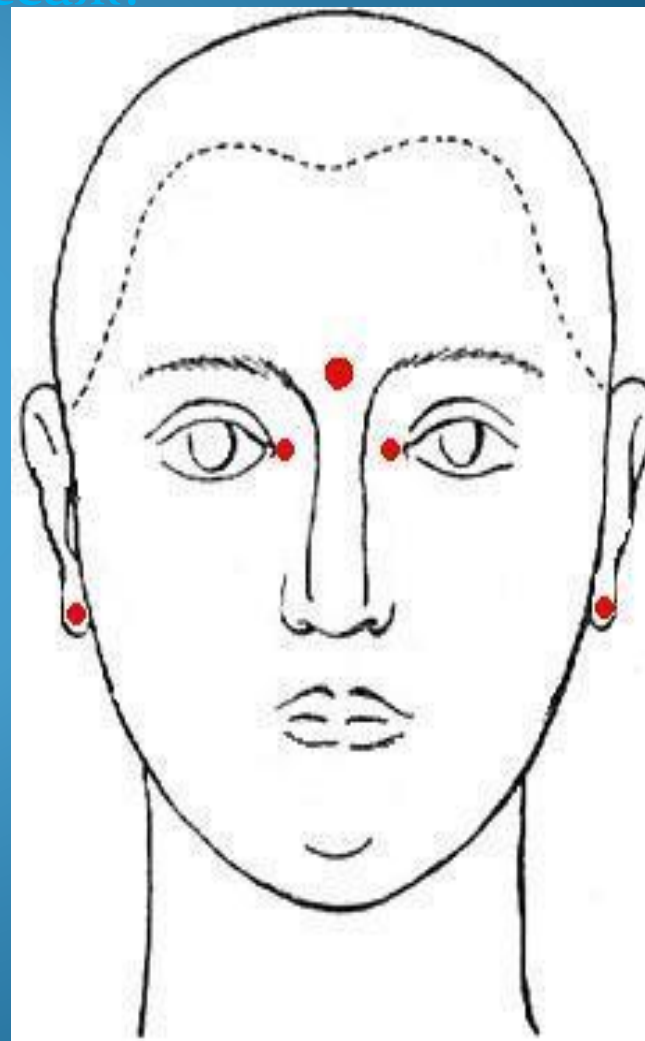
☞ находится между бровями.

☞ **2. Снять зрительное напряжение** –

☞ - точки на внутренних уголках глаз

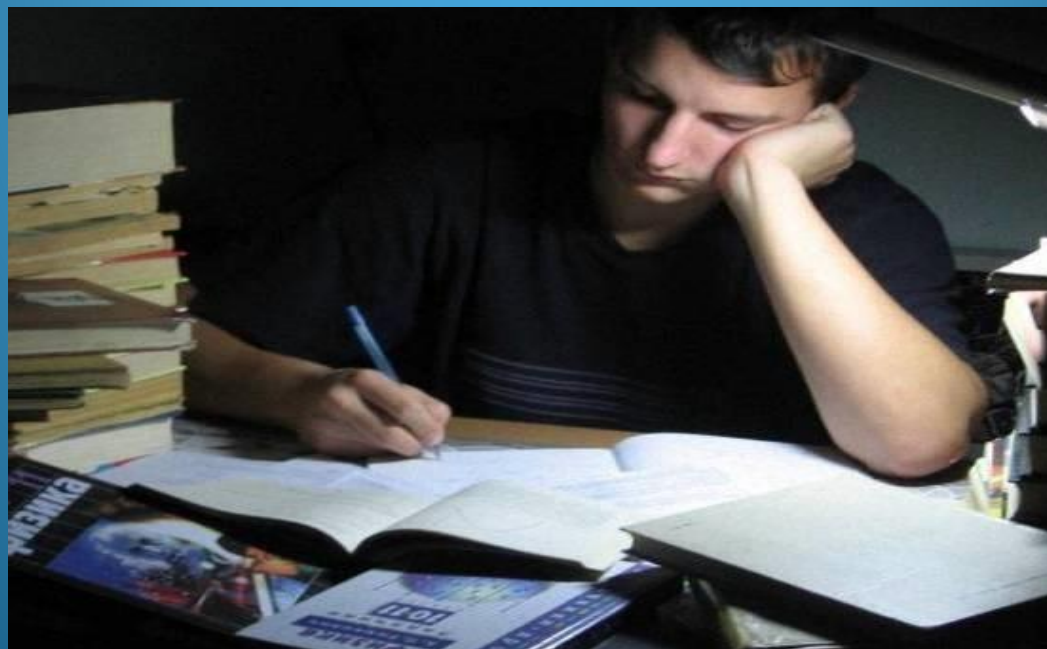
☞ **3. Снятие умственной усталости** –

☞ Центр мочек ушей.



Место для подготовки к экзаменам

Организируйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.



Способы снятия нервно- психического напряжения

Контрастный душ



Смотреть на
горящую свечу



Мытье посуды



Покричать то громко, то тихо

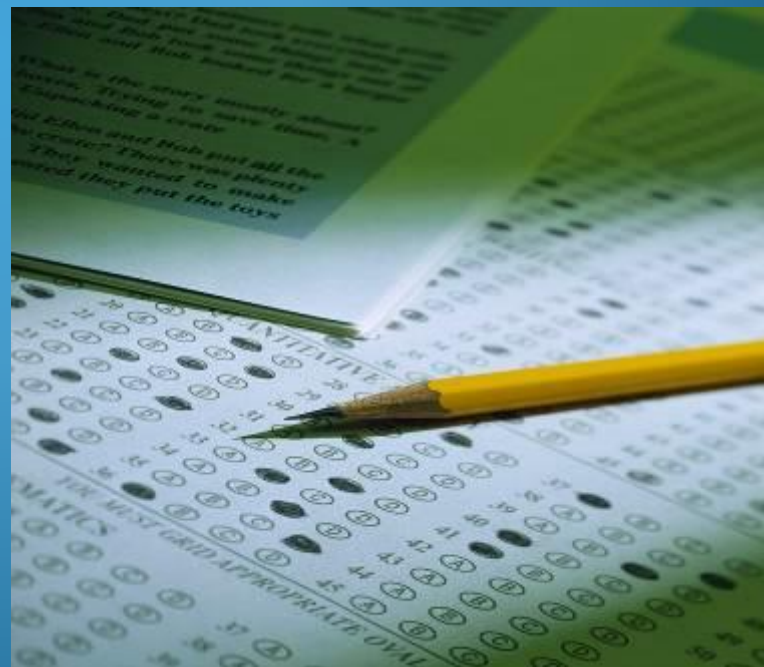
Вдохнуть глубже до 10 раз

Скомкать газету и выбросить ее



Накануне экзамена

Обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.



Бессонная ночь перед экзаменом - это ошибка



Настрой перед экзаменом



Перед экзаменом вы должны:

- Быть готовым к экзамену(тщательно изучить материал)
- **Не бояться приближения экзамена:**
Рассматривать экзамен как возможность показать обширность
- своих знаний и получить вознаграждение за проделанную
- им работу
- **Хорошо выспаться в ночь перед экзаменом**
- **Отвести себе время с запасом,**
особенно для дел, которые надо выполнить перед экзаменом, и
прийти на экзамен незадолго до начала
- **Расслабиться перед экзаменом**
- **Не стараться повторить весь материал в последнюю минуту**
- **Не ходить на экзамен с пустым желудком**
- **Взять конфету или что-нибудь другое чтобы отвлечься от волнения.**

Рекомендации во время экзамена



Во время экзамена необходимо:

1. Сесть удобно , глубоко вдохнуть и выдохнуть
2. Внимательно прочитать задание
3. Слушать внимательно, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении
4. Распределить время на выполнение задания и на проверку своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки
5. Если ответ неизвестен , то лучше пропустить этот вопрос и приступить к следующему
6. Действовать методом исключения, последовательно исключая те ответы, которые явно не подходят
7. Посмотреть на все вопросы и начать с тех, в ответах на которые нет сомнения