«Как помочь детям подготовиться к экзаменам?»

Педагог-психолог МКОУ «СШ с углубленным изучением отдельных предметов г. Жирновска»
Акимова Л.А.

- 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

Режим дня

Подготовка к экзаменам в школе и дома-8 часов

Режим дня

Спорт, прогулки на свежем воздухе- 8 часов

Режим дня

Сон- не менее 8 часов

Питание

Рекомендуем правильно питаться. Питание должно быть3-4 разовым, калорийным, богатым витаминами.

Питание

Полезно употреблять в пищу шоколад, овощи, фрукты, рыбу, мясо.

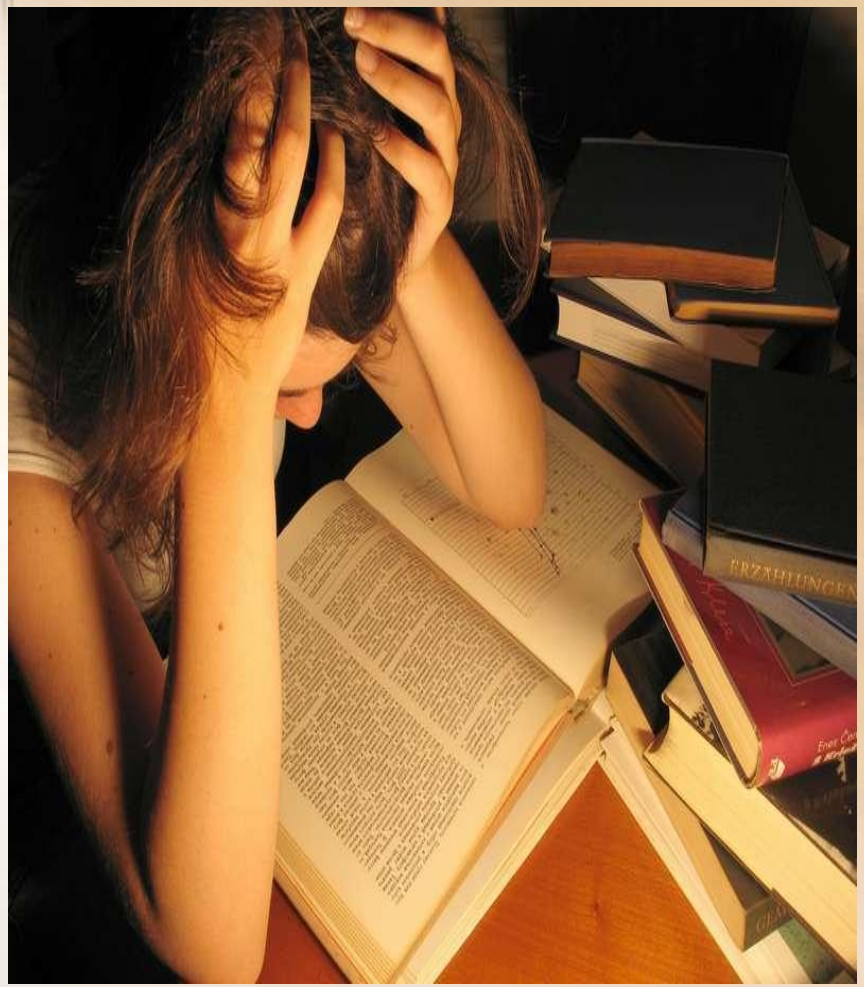
Питание

- 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

Место для подготовки к экзаменам

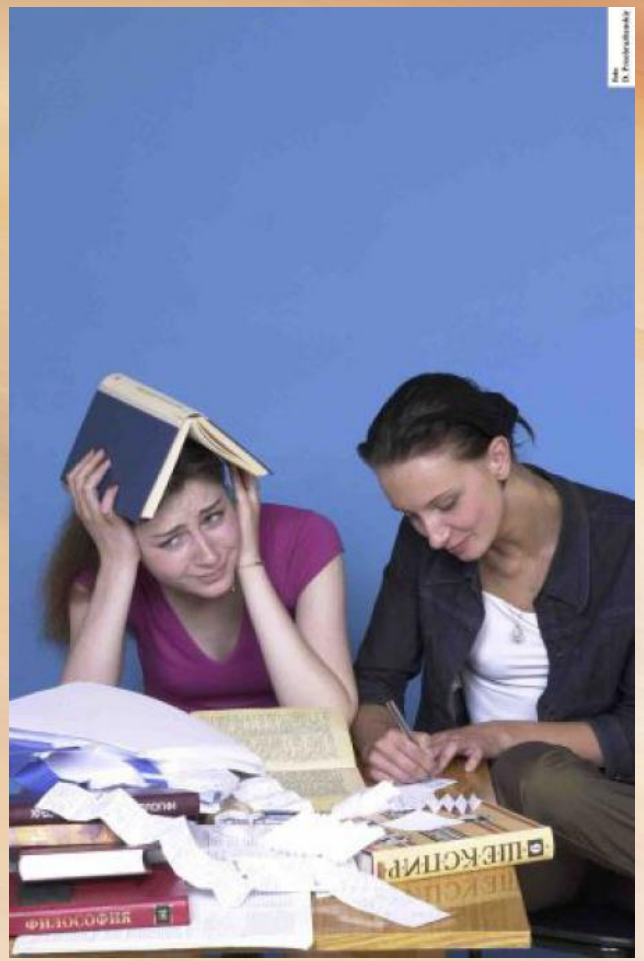


- Организуйте для ребенка место для подготовки к экзаменам. Поставьте на стол предметы в желтой и фиолетовой тональности. Эти цвета повышают активность, работоспособность.

Простые советы

- Не повышайте тревожность ребенка

  накануне экзаменов- это может отрицательно сказаться на результате. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент не могут справиться со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».



Простые советы

- Не тревожьтесь об оценке, которую ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что полученная оценка не является совершенным измерением его возможностей.

Простые советы

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Говорите чаще детям:
- Ты у меня все сможешь
- Я уверена , ты справишься с экзаменами
- Я тобой горжусь
- Чтобы не случилось ты для меня самый лучший

Простые советы

- Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет во время заметить и предотвратить ухудшение состояния ребенка, связанное с переутомлением. Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом.

Простые советы

- Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Не имеет смысла зазубривать весь фактический материал, достаточно просмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала.

Спортивные занятия

СПОСОБЫ СНЯТИЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ

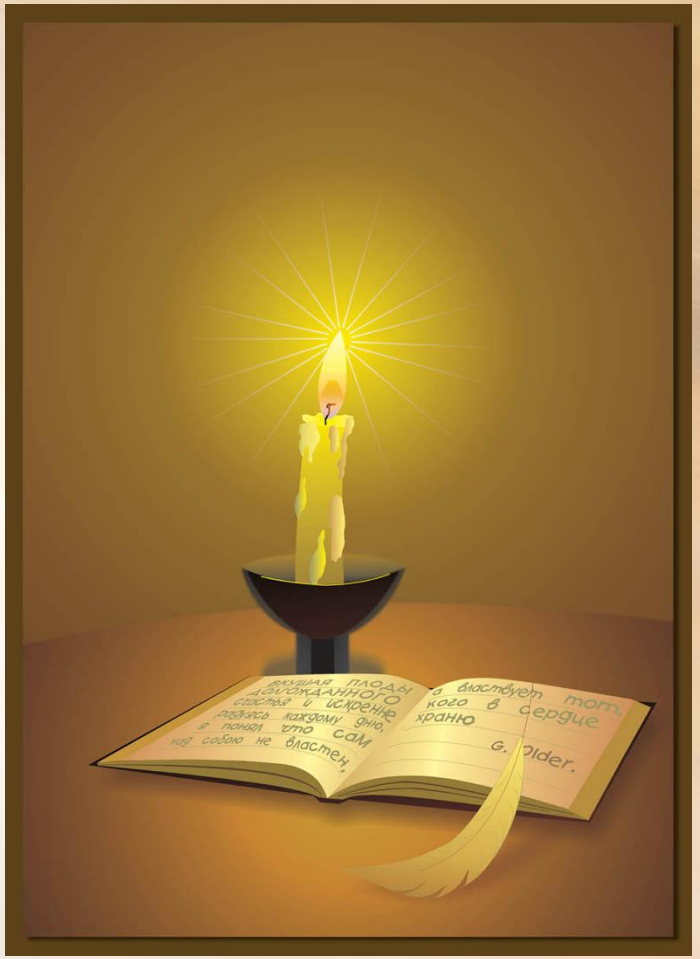
Способы снятия нервно- психического напряжения

Контрастный душ

Способы снятия нервно-психического напряжения

- Мытье посуды

Способы снятия нервно-психического напряжения



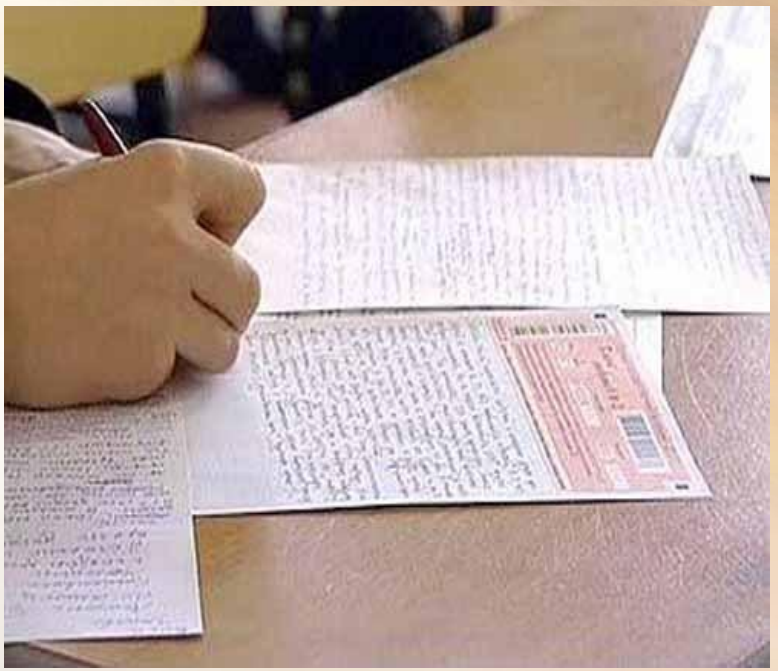
Смотреть на горящую свечу

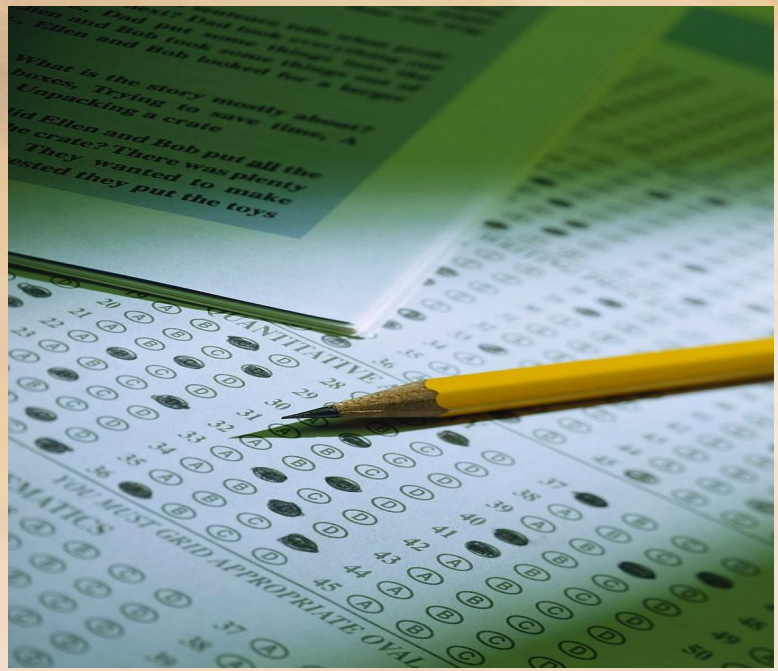
Способы снятия нервно-психического напряжения

- 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.





Что думают об экзаменах наши дети

- Откровенно говоря, когда я думаю о предстоящих экзаменах …
- Переживаю-2
- Не переживаю-3
- Предполагаю, что завалю-2
- Становится страшно-2
- Понимаю, что к ним надо готовиться-4
- Понимаю, что пара готовить шпаргалки-1
- Волнуюсь-2
- Надеюсь сдам хорошо-1
- Становится плохо-1
- Я думаю что за месяц еще приготовлюсь-1
- У меня начинается икота-1

Что думают об экзаменах наши дети

- Откровенно говоря, когда я готовлюсь к экзаменам …
- Я учу и учу-3
- Я все запоминаю-1
- Я не боюсь его сдавать-2
- Я знаю что делаю-1
- Я ни о чем не думаю-3
- Я понимаю, что делаю это для себя-1
- Я думаю что сдам их хорошо-3
- Мне становиться страшно-2
- Мне мешает лень-1
- У меня болит голова-2
- Я хорошо решаю все задания-1

Что думают об экзаменах наши дети

- Я хотел бы узнать, как во время экзаменов…
- сосредоточиться и ничего не забыть-6
- можно списать-4
- можно похитрить-2
- можно обмануть-2
- не трястись и написать на «5»-2
- рассказать, написать все верно-1
- правильно решить пример-1
- можно выйти-1
- сделать так, чтобы мне не мешали-1