Как помочь ребенку подготовиться к экзамену



памятка для родителей

ЭКЗАМЕН (от лат. examen — исследование, испытание) одна из традиционных форм проверки знаний и умений по какому-либо учебному предмету.

Единый государственный экзамен (ЕГЭ)- проводится с использованием контрольных измерительных материалов, представляющих собой комплексы заданий стандартизированной формы. ЕГЭ служит одновременно выпускным экзаменом в школе и вступительным экзаменом в вуз.

›Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятность допущения ошибок.

›Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате экзамена. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями, то ребенок, в силу возрастных особенностей, может эмоционально "сорваться".

›Контролируйте режим подготовки ребенка, не допускайте перегрузок, объясните ему, что он обязательно должен чередовать занятия с отдыхом. В зависимости от того, кто ваш ребенок - «жаворонок» или «сова», пусть занимается преимущественно утром или вечером.

›Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Хорошо бы ввести в интерьер для занятий желтые и фиолетовые цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность -достаточно повесить на стену картину, сшить покрывало или подушки, или просто развесить над столом листы цветной бумаги.

›Обратите внимание на питание ребенка: во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная и разнообразная пища, сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага стимулируют работу головного мозга.

›Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

›Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. 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 этого не умеет, покажите ему, как это делается на практике. Основные формулы и определения можно выписать на листочках и повесить над письменным столом, над кроватью и т.д.

›Позаботьтесь о том, чтобы у ребенка для подготовки были различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно в форме тестирования, ведь эта форма отличается от привычных ему, письменных и устных экзаменов.



›Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен.

›Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.

›Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей.

Самое главное в ходе подготовки к экзаменам – это снизить напряжение и тревожность ребенка, а также обеспечить подходящие условия для занятий.

Полезные советы для успешной сдачи экзамена



Во время экзамена необходимо следующее:

1. Пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, это поможет настроиться на работу.
2. Внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования - не дочитав до конца, по первым словам учащиеся уже предполагают, что знают ответ и торопятся его вписать).
3. Если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться.
4. Если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант ответа.

Способы снятия нервно-психического напряжения при подготовке к экзаменам:

►В перерыве между занятиями можно выполнить: физическую разминку; принять контрастный душ или просто постирать белье, вымыть посуду;

►Свое напряжение вложить в комканье газетного листа, сделать этот комок как можно меньше и выкинуть подальше. Другую газету порвать на

мелкие кусочки, затем выбросить в ведро. Из другой газеты слепить свое настроение.

Закрасить газетой разворот (рисование кляксами, пальчиковое рисование гуашью);

►Потанцевать под музыку, громко спеть свою любимую песню;

►Погулять в тихом месте на природе;

►Покричать то громко, то тихо;

►Смотреть на горящую свечу;

►Вдохнуть глубоко до 10 раз;

►Погулять в лесу, покричать.

