

Памятка родителям «Помощь детям при подготовке к экзаменам»



А) Некоторые закономерности запоминания

Трудность запоминания растет непропорционально объему. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу. Распределенное заучивание лучше концентрированного.

Из двух материалов, большего и меньшего, разумно начинать с больш

Б) Условия поддержки работоспособности

Чередование умственного и физического труда.

Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

Минимум телевизионных передач.

В) Приемы психологической защиты

Переключение (с одного вида деятельности на другой).

Сравнение (сравнить свое состояние с положением других людей).

Накопление радости (вспомнить приятные события).

Мобилизация юмора (смех противодействует стрессу).

Разрядка (физическая работа, игра, любимые занятия).

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

Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания содержатся, это поможет настроиться на работу;
 - внимательно прочитать вопрос до конца и понять его (характерная ошибка во время тестирования не дочитав до конца, по словам уже предполагают ответ и торопятся его вписать);
 - если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и чтобы потом к нему вернуться;
 - если не смог в течение отведенного времени ответить на вопрос, смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.
- Создайте в семье благоприятный климат: эмоционально позитивной настрой родителей, наличие достаточного количества поддержки и**