

A composite image with a purple background. On the left is a stack of white papers. On the right is a blurred analog clock face. The text is centered over a semi-transparent white rectangle.

Подготовка к экзаменам

A composite image with a yellow background. On the left is a stack of white papers. On the right is a clear analog clock face. The text is centered over a semi-transparent white rectangle.

Полезная информация

Что происходит с ребёнком?

Изменения

физиологические

нарушения аппетита, сна,
резкое похудение или полнота,
частая смена настроения,
раздражительность, агрессивность,
повышенная тревожность,
чувство одиночества и др.

внешние

неопрятность, небрежность,
чрезмерная яркость,
неестественная речь,
опустошённый взгляд,
задумчивый вид и др.

стресс

Как помочь ребёнку:

поддержка
понимание

собственный
опыт

и

переход
«на одну волну»

хорошая подготовка к сдаче
экзамена

Что нужно для успешной сдачи экзамена?

- Эффективность подготовки к экзаменам зависит от правильного распределения сил и времени
- Определить, что известно, что – нет (*повторять всё подряд нет смысла – занимает много сил и времени*)
- Составить план повторения
- Отказ от менее важных дел (*при подготовке к экзамену важно отменить все ненужные дела или менее важные*)
- Определённые дела в определённое время

План повторения

- План лучше сделать за 2 месяца до начала экзамена
- Разделить эти месяцы на недели и распределить объём материала в план.
- Более подробный план лучше составлять в начале недели (*сколько времени нужно на повторение, какие главы и т.д.*)
- Памятка

Памятка

- Забытый предмет лучше всего учится в первые три дня недели, в следующие дни лучше повторять уже выученные темы.
- Повторение должно занимать меньше времени, чем изучение.
- Накануне вечером, перед сном, в голове попытаться чётко представить, какие темы учить завтра и как.
- Неделю перед экзаменом посвятить просмотру всех планов и конспектов.

Определённые дела в определённое время

- Попеременное выполнение умственной и физической работы способствует более быстрому выполнению как одной, так и другой работы (*соотношение умств. и физич. работы – 4:1 или 6:1*)
- Задания, требующие мышления, лучше выполнять в утренние часы (*накануне вечером внимательно и детально ознакомиться с содержанием задания*)
- Работа на запоминание выполняется лучше вечером (*при условии, что это будет последнее умственное дело уходящего дня*). На следующий день текст следует повторить.

Памятка

«Техника повторения перед экзаменом»

- Готовиться к экзамену нужно самостоятельно, вдвоём лучше заниматься только во время взаимопроверки.
- Даты, фамилии, географические или исторические названия сразу нужно выписывать на отдельный лист (*желательно повесить его на видное место*).
- Повторять материал нужно большими частями.
- Не повторять, если не понятно (*хорошо запоминается только то, что понятно*).
- Не забывать о перерывах в работе!

Важно помнить!

- У большинства людей – два «пика работоспособности» - это с **9 – 12** и с **17 – 20** часов!
- За день до экзамена прекратить повторять весь материал (или хотя бы вечером перед экзаменом)
 - **знания должны немного «отлежаться»!**

12 ступеней к взрослости

1. Неосознаваемая социализация (включение в ситуативные отношения с окружающей средой).
2. Осознание себя (самосознание), своих поступков и поведения, положения в обществе, среди людей.
3. Постановка целей самоизменения (самовоспитание, самообучение).
4. Самостоятельность в жизненных ситуациях: умение соотносить собственные возможности с объективной сложностью задач, принимать и осуществлять решения, не полагаясь на помощь со стороны.
5. Самостоятельность в ученье (труде, деловой сфере): целеполагание, планирование, самоконтроль, рефлексия.

6. Самоутверждение в обществе: культура общения, забота о своём имидже: внешний вид, забота о здоровье, выполнение режима дня, борьба с вредными привычками; своё мнение по жизненно важным проблемам.
7. Профессиональное самоопределение – выбор профессии, отношение к труду.
8. Личностное самоопределение – отношение к родителям, семье, лицам противоположного пола.
9. Духовно-нравственное самоопределение (взгляды, убеждения, мировоззрение).
10. Баланс индивидуального и коллективного.
11. Гражданственность, патриотизм, интернационализм.
12. Начало самореализации (включение в оплачиваемый труд; творчество).

Три фактора выбора профессии

Я – хочу

Личные цели и
ценности
(профессиональ
ные
интересы
и склонности)

Я – могу

Проблема
человеческих
возможностей
(физиологическ
их,
психических)

Я – надо

Потребности
рынка
труда (пути и
средства
достижения
цели)

Очень важно!

Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.

- Нужно осознать ценность своего выбора, изучать профессию и всё, что с ней связано.
- Не бояться поиска, риска, смело исправлять ошибки.
- Выбирать следует не только профессию, но и связанный с ней образ жизни.
- Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков.
- Надо иметь резервный вариант на случай неудачи по основному направлению.
- Нужно осознать трудности (внешние и внутренние) на пути к намеченным целям.
- Начать реализацию намеченного плана с самого малого: ежедневного рефлексивного анализа своей жизни.