

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - а

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности

Причиной этого является, в первую очередь, личное отношение к событию. Поэтому важно форми

Советы выпускникам

ЕГЭ - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придав

При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением л

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совер

Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.

Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избега

Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ. Все задания составлены на

Некоторые полезные приемы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная со

Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена неожиданным эффектом не является. Об этом

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолют

Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую и

Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время с

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повт

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к текст

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутк

Советы родителям

Именно Ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают от

Поведение родителей

В экзаменационную пору основная задача родителей - создать оптимальные комфортные условия

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совет

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она)

Организация занятий

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и в

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса - ситуация незаопределённости. Заблагов

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его ра

Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься

Питание и режим дня

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, т

Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно дела

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

С утра перед экзаменом дайте ребёнку шоколадку... разумеется, это не баловство, а просто глю