

Падрыхтоўка да экзаменаў

- Спачатку падрыхтуй месца для заняткаў: прыміце са стала лішнія рэчы, зручна размясціце патрэбныя падручнікі, дапаможнікі, сшыткі, паперу, алоўкі.
- Можна ўвесці ў інтэр'ер пакоя жоўты і фіялетава колеры, паколькі яны павышаюць інтэлектуальную актыўнасць. Для гэтага бывае досыць які-небудзь малюнак ў гэтых танах.
- Складзі план падрыхтоўкі. Калі складаеш план на кожны дзень падрыхтоўкі, неабходна дакладна вызначыць, што менавіта сёння будзе вывучацца.
- Пачні з самага цяжкага - з таго раздзела, які ведаеш горш за ўсё. Але калі табе цяжка, можна пачаць з таго матэрыялу, які табе больш за ўсё цікавы і прыемны. Магчыма, паступова ўвойдзеш у працоўны рытм, і справа пойдзе.
- Чаргуй заняткі і адпачынак, скажам, 40 хвілін заняткаў, затым 10 хвілін - перапынак. Можна ў гэты час памыць посуд, паліць кветкі, зрабіць зарадку, прыняць душ.
- Не трэба імкнуцца да таго, каб прачытаць і запомніць на памяць увесь падручнік. Карысна структураваць матэрыял за кошт складання планаў, схем, прычым пажадана на паперы. Планы карысныя і таму, што іх лёгка выкарыстоўваць пры кароткім паўтарэнні матэрыялу.
- Выконвай як мага больш розных тэстаў па гэтым прадмеце. Гэтыя трэніроўкі азнаёмяць цябе з канструкцыямі тэставых заданняў.
- Калі рыхтуешся да іспытаў, ніколі не думай аб тым, што не справішся, а, наадварот, у думках малой сабе карціну трыумфу.
- Пакінь адзін дзень перад экзаменам на тое, каб зноў паўтарыць усе планы адказаў, яшчэ раз спыніцца на самых цяжкіх пытаннях.

Арганізуйце час правільна!

Экзамены патрабуюць вялікага напружання сіл, яснай думкі, кемлівасці. У гэты час некаторыя дзеці губляюць апетыт, худнеюць, дрэнна спяць. І ад таго, наколькі правільна будзе арганізаваны рэжым заняткаў і адпачынку, шмат у чым залежыць і паспяхова здача экзаменаў, і захаванне здароўя. Медыкі не рэкамендуюць у гэты перыяд мяняць звычайны рэжым дня. Дзень павінен пачынацца з ранішняй гімнастыкі. Фізічная зарадка ў перыяд напружанай разумовай дзейнасці, калі дзённая рухальная актыўнасць значна зніжана, асабліва неабходная.

Некаторыя лічаць, што музыка, шум, размовы не перашкаджаюць ім падчас заняткаў. Але гэта не так. Стомленасць у гэтым выпадку надыходзіць значна хутчэй. Прадуктыўная разумовая дзейнасць магчымая толькі ва ўмовах цішыні. Пажадана пазбягаць прагляду відэафільмаў і тэлеперадач, чытання мастацкай літаратуры, таму што яны павялічваюць і без таго значную разумовую нагрузку.

Напярэдадні экзамену лепш спыніць заняткі ў сярэдзіне дня. Своечасова легчы спаць і добра высыпацца, каб прыйсці на экзамен з яснай галавой і добрай памяццю.

Да пачатку іспыту рэкамендуецца пагуляць на свежым паветры і коратка паўтарыць навучальны матэрыял. Усё гэта створыць неабходнае працоўны настрой.

На экзамен трэба прыйсці ў прызначаны час, не трэба прыходзіць загадзя, таму што чаканне дрэнна для няравнай сістэмы, чым сам іспыт. Пасля аднаго іспыту не трэба адразу ж пачынаць падрыхтоўку да наступнага.

Падрыхтавала педагог - псіхалаг Наталля Михайлаўна Жыткевіч