

Рекомендации обучающимся

«Как подготовиться к публичному зачету по геометрии»

1. Подготовка к экзамену:

- Начинайте готовиться к публичному зачету по геометрии заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

- Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.

- Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения и усталости.

- Подготовьте рабочее место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради и т.п.

- Организуйте свое временное пространство и составьте план занятий. Определите время биологической активности, и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы. Составляя план занятий на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться.

- Готовясь к экзаменам, мысленно рисуйте себе картину успеха. Никогда не думайте о том, что не справитесь с заданием.

- Оставьте один день перед публичным зачетом на то, чтобы еще раз повторить самые трудные вопросы.

2. Накануне экзамена:

- Часто считают, что для того, чтобы полностью подготовиться к публичному зачету, не хватает всего одной последней перед ним ночи. Это неправильно. Вы устали, и не надо себя переутомлять. Напротив, вечером совершите прогулку, перед сном примите душ.

- Выспитесь как можно лучше, чтобы встать с ощущением «боевого» настроения.

3. Во время публичного зачета:

- В антистрессовых целях, чтобы снизить волнение и сконцентрировать внимание, полезно выпить три глотка воды, сосчитать до 10.

- Пробегите глазами весь материал зачета, чтобы увидеть, какого типа задания в нем содержатся, обратите внимание, нет ли опечаток или плохо пропечатанных листов.

- Сосредоточьтесь. Внимательно читайте вопросы и задания до конца, чтобы правильно понять их смысл.

- Если не знаете ответа на вопрос или не уверены, пропустите его, чтобы потом к нему вернуться. Начните с легкого! Начните отвечать на те вопросы, в знании которых Вы не сомневаетесь, не останавливайтесь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.

- Научитесь пропускать трудные или непонятные задания. Помните, в экзаменационном материале всегда найдутся вопросы, с которыми Вы справитесь.

- Думайте только о текущем задании!

- Оставьте время для проверки своей работы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.

Удачи и успешной сдачи публичного зачета по геометрии!

Рекомендации родителям по подготовке обучающихся к публичному зачету по геометрии

Роль родителей в профилактике предзачетного стресса обучающихся трудно переоценить и заключается она, во-первых, в создании положительной мотивации, психологической поддержке, снижении уровня тревожности, во-вторых, - во внешнем контроле за процессом подготовки и создании благоприятных повседневных условий, режимом занятий и отдыха, а также обеспечении полноценного питания.

Публичный зачет по геометрии - это первое экзаменационное испытание для обучающихся 7, 8 классов.

Что необходимо помнить каждому родителю, чей ребенок подошел к экзаменационной черте?

Предлагаем Вам ряд правил, выполнение которых поможет справиться с возникающими трудностями;

- Не тревожьтесь об отметке, которую ребенок получит на зачете. Внушайте ему мысль, что отметка не является показателем его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне зачета, это отрицательно скажется на результате зачета.

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Помогите ребенку распределить темы подготовки по дням.

- Дополнительно ознакомьте ребенка с методикой подготовки к зачету. Подготовьте различные варианты заданий по предмету и потренируйте ребенка.

- Часто обучающиеся при подготовке к зачету стремятся к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник - это нецелесообразно. Полезно структурировать материал за счет выделения существенной информации и составления плана ответа, связывать запоминаемый материал с рисунком, чертежом, стараться понять прочитанный материал. Запоминанию способствуют также выписки из прочитанного, составление схем, опорных конспектов.

- Во время тренировки приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

- Контролируйте режим подготовки к зачету, не допускайте перегрузок. Чтобы у ребенка не было переутомления необходимо через каждые 30 минут занятий делать перерывы на 10-15 минут. Во время отдыха можно послушать приятную музыку, потанцевать, принять контрастный душ, ванну, помыть посуду (движение и вода снимают мышечное напряжение).

- Необходимо помнить, что наиболее продуктивное время запоминания - между 8 и 12 часами дня, затем работоспособность обучающегося снижается

и начинает снова расти с 17 до 19 часов, при отсутствии значительного утомления.

- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

- Накануне зачета обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться. Сон во время подготовки и сдачи зачета рекомендуется не менее 8-9 часов. Обязательны прогулки на свежем воздухе и общение с друзьями. Полезны занятия плаванием, фитнесом в тренажерном зале.

- Не критикуйте ребенка после зачета.

Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить необходимые условия для занятий

И еще несколько слов о тревоге. Тревога - это энергоемкое занятие, чем больше ребенок тревожится, тем меньше сил у него остается. Поэтому очень важно уже на этапе подготовки к зачету научиться снижать уровень тревоги. Дело в том, что существует определенный уровень волнения, оптимальный для организации деятельности. Если ребенок не волнуется, он ничего не делает. Очень высокий уровень волнения, наоборот, приводит к ступору, мешает деятельности.

Все силы уходят на то, чтобы справиться с волнением. Оптимизация и регуляция состояния обучающегося - вот задача, которую нужно решить родителям совместно с педагогами и психологической службой школы.