Организация режима и условий подготовки

Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал. Помогите детям распределить темы подготовки по дням. Подбадривайте ребенка, повышайте его уверенность в себе. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок. Экзамены требуют большого напряжения сил, ясной мысли, смекалки. Нередко в это время некоторые дети утрачивают аппетит, худеют, плохо спят. И от того, насколько правильно будет организован режим занятий и отдыха, во многом зависит и успешная сдача экзаменов, сохранение здоровья.

Медики не рекомендуют в этот период менять обычный режим дня. За учебники и конспекты лучше садиться в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака нужно сразу же приступать к занятиям. Лучше начинать в 8.30 и делать перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час. Отдых должен быть активным: встать, походить, сделать несколько физических упражнений, несложную работу по дому.

После 2,5–3 часов работы нужно сделать более продолжительный (20 – 30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом обед и отдых – прогулка на свежем воздухе не меньше двух часов или сон. А потом можно продолжать работу еще в течение двух–трех часов.

Некоторые считают, что музыка, шум, разговоры не мешают им во время занятий. Но это не так. Утомление в данном случае наступает значительно быстрее. Продуктивная умственная деятельность возможна только в условиях тишины.

Желательно избегать просмотра видеофильмов и телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, потому что они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

Во время экзаменов нужно спать не менее 9 часов. Чтобы лучше подготовиться к экзаменам, дети часто недосыпают, занимаются вечером и даже ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечит полноценный отдых и восстановит трудоспособность. Накануне экзамена лучше прекратить занятия в середине дня. Своевременно лечь спать и хорошо выспаться, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.

Phoca PDF

Утром рекомендуется сделать все обычные гигиенические процедуры, потом остаток времени до начала экзамена погулять на свежем воздухе и коротко повторить учебный материал. Все это создаст необходимое рабочее настроение.

После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня – время для разрядки, для снятия напряжения, обновления сниженной трудоспособности.

У студентов обычно уже, вырабатывается временной режим учебных заданий. Не ломайте этот режим в период подготовки к экзаменам (совы, жаворонки). Следите за тем, чтобы чередовались периоды труда и отдыха, полезнее всего будут прогулки по свежему воздуху.

Не критикуйте ребенка во время экзамена. Помните: главное – снизить напряженность и тревожность, обеспечить подходящие условия для занятий.

Для сохранения сил и повышения работоспособности нужно организовать правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Большое значение имеют овощи и фрукты. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.

Не бойтесь прямо говорить ребенку о том, что он любим, не зависимо от жизненных ситуаций , говорите о своих чувствах, они более понятны, чем просто лекции или долгие объяснения. («Ты должен учить лекции», «Хватит гулять делай то – то»).

Тревожность – это поток чувств, сфокусированных на страхе: что – то плохое должно случиться. Это естественное, обычное состояние человека, в сложной, незнакомой ситуации, тревожность испытывают все люди.

Таким образом, роль родителей в подготовке к экзаменам включает в себя не только конкретные действия по поддержке ребенка в этот период, но и создание условий для развития здоровой, успешной, психологически зрелой личности. И помните: самое главное — это снизить напряжение и тревожность подростка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Phoca PDF