

Рекомендации учащемуся во время подготовки к вступительным испытаниям, к экзаменам, к ЦТ

Рекомендации учащемуся во время подготовки к вступительным испытаниям, к экзаменам, к ЦТ

1. Соблюдай режим жизнедеятельности: вставай и ложись, принимай пищу, трудись и отдыхай в одно и то же время.
2. Не увеличивай время подготовки к экзаменам, к ЦТ за счет сна.
3. Употребляй в пищу каши, фрукты и овощи, молочные продукты, яйцо, рыбу, птицу, мясо.
4. Максимально используй периоды устойчивой работоспособности: с 10.00 до 13.00 и с 17.00 до 20.00.
5. Делай паузы: примерно 10 – 20 минут отдыха каждые 45 минут работы.
6. Восстанавливая силы, используй физическую активность и водные процедуры (30 минут быстрой ходьбы на свежем воздухе, теплый душ продолжительностью 15 минут).
7. Общайся с успешными и счастливыми людьми, избегай общения с «бездельниками», «жалобщиками», «завистниками», «тревожными».
8. Завтракай. (Далее желательно принимать пищу каждые 3 – 4 часа в одно и то же время)
9. Играй роль спокойного, уверенного в себе человека.
10. Поддерживай словами «Все будет хорошо!» окружающих тебя людей: родителей, педагогов, одноклассников.

Рекомендации учащемуся

накануне вступительных испытаний, экзаменов, ЦТ

1. Выспись.
2. Позавтракай.
3. Избегай общения с тревожными людьми.
4. Играй роль спокойного, уверенного в себе человека.
5. Улыбнись. Восстанови дыхание.

(Помни, что один из способов отвлечься от собственных переживаний накануне экзамена, ЦТ - заняться подготовкой к экзамену, к ЦТ).

Рекомендации родителям

1. Оградить нервную систему ребенка от перевозбуждения.
2. Отказаться от запугивания ребенка негативными последствиями неудачи на вступительных испытаниях, экзаменах, ЦТ.
3. Отказаться от обещания ребенку непропорционально большого поощрения успеха на вступительных испытаниях, экзаменах, ЦТ.
4. Обеспечить ребенку условия для эффективной учебной деятельности.
5. Обеспечить ребенку условия для эффективного отдыха и восстановления сил.
6. Не заражать ребенка собственной тревогой.
7. Ободрять тревожного ребенка.
8. Верить в успех ребенка.
9. Вселять в ребенка веру в успех.
10. Одобрять ребенка за малейший успех, за старание.

Рекомендации педагогам

1. Обеспечить учащимся условия для эффективной учебной деятельности.
2. Обеспечить учащимся условия для эффективного отдыха и восстановления сил.
3. Не заражать учащихся собственной тревогой.
4. Ободрять тревожных учащихся.
5. Верить в успех учащихся.
6. Вселять в учащихся веру в успех.
7. Одобрять учащихся за малейший успех, за старание.