

4. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращение к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2–3 минут.

5. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторение спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Питание и режим дня

1. Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и от плюшек не толстеют.

2. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, а также зеленый чай.

3. Следите за сном ребенка. Постоянный недосып в сочетании со стрессом перед экзаменом способствует развитию депрессии, снижает уровень умственных способностей, ухудшает память и концентрацию. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.

4. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.

5. Давайте ребенку время на отдых и развлечения. Подготовка к экзаменам – это важно, но нельзя занимать ею все свободное время. Полностью лишить в это время подростка прогулок, походов в кино, игр и встреч с друзьями – это слишком сурово. А главное, не добавит ни энергии, ни целеустремленности.

6. Накануне экзамена необходимо отдохнуть и как следует выспаться. Родителям стоит проследить за этим.

