

СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ

Правила подготовки к экзамену

1. Готовиться к экзамену нужно постепенно. Для этого примерно за месяц нужно подобрать материал для подготовки к ответу на каждый экзаменационный вопрос и составить план: в какой день сколько вопросов нужно выучить. Этот план обязательно нужно записать и следить за его выполнением. За соблюдение плана можно себя чем-нибудь побаловать.
2. При подготовке каждого ответа нужно составить примерный план, выделив основные смысловые фрагменты. Учить желательно днем, а повторять перед сном и утром: информация переходит в память на длительное хранение в то время, когда человек спит. Хорошо, если есть возможность повторить вслух, например, рассказать выученное родителям. Или, по крайней мере, пересказать самому себе, не подглядывая в учебник. Это заметно улучшит качество запоминания.
3. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.
4. Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.
5. В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполни два любых упражнения:

- посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево — вправо (15 секунд);
 - напиши глазами свое имя, отчество, фамилию;
 - попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд);
 - нарисуй квадрат, треугольник — сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
6. И последнее. Говорят, что легче запоминать материал за тем рабочим столом, на котором есть желтые и фиолетовые предметы. Попробуйте!

Подготовка к экзамену

- Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, ручки и т.п.
- Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке в этих тонах или эстампа.
- Составь план занятий. Для начала определи: кто ты – сова или жаворонок, и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние

часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы.

- Начни с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно раскататься, можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- Чередуй занятия и отдых: скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.
- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
- Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.