

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

1. Оборудуйте своё рабочее место: уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумаги, карандаши. Пока вы не наведёте порядок в комнате, порядка в вашей голове не будет!

2. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок»; в зависимости от этого максимально загрузите утренние или вечерние часы.

3. Начиная готовиться к экзамену, полезно составить план на каждый день подготовки. Помните: формула «немного позанимаюсь» чаще всего не работает – вы либо перегружены, либо использовали день для подготовки не в полной мере. Продумайте и напишите, что именно вы будете сегодня учить.

4. Начинайте учить с самого трудного, с того, что вы заведомо плохо знаете. Но если в голову ничего не идёт, то полезно начать, напротив, с того, что знаете лучше, с того материала, который интересен для вас и приятен.

5. Соблюдайте принцип чередования! 40 минут работы, 10 минут отдыха; сделайте в перерывах зарядку, полейте цветы, вымойте посуду.

6. Не зубрите учебный материал! Чаще всего это абсолютно бесполезное занятие. Эффективен следующий алгоритм работы:

- прочитайте вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите всё, что вы знаете по этому вопросу;
- проверьте себя по учебнику;
- обратите внимание на правила и выделенный текст учебника;
- проверьте правильность дат и изложенных фактов;
- только после этого внимательно прочтите учебник, выделяя основные мысли ответа.

7. Структурируйте материал с помощью планов, схем; особенно это полезно, если у вас возникает ощущение, что вы никогда не сможете запомнить правильный ответ.

8. Попросите кого-нибудь – маму, друга – выслушать ваши ответы на наиболее трудные вопросы.

Полезно также записать свой ответ на диктофон, а потом послушать себя «со стороны».

9. Обязательно повторяйте! Есть несколько способов повторения; выберите тот, который для вас наиболее эффективен.

1-й способ: повторяйте материал через 5 минут, затем – через 1 час, после – через день.

2-й способ:

- ориентировка (прочитайте текст с целью понять главные мысли);

- чтение (прочитайте текст и постарайтесь выделить второстепенные детали, установить их связь с главными мыслями; несколько раз повторите главные мысли в их связи с второстепенными);
- обзор (быстро просмотрите текст; чтобы углубить понимание текста, задайте вопросы к главным мыслям);
- главное (мысленно перескажите текст или, ещё лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух);

3-й способ: прочитай – повтори; повтори через 10-15 минут; повтори через 8-9 часов; повтори через день.

10. Выполняйте как можно больше различных вариантов опубликованных тестов по данному предмету.

11. Если вы начинаете волноваться, так как понимаете, что невозможно выучить всё, то:

- определите ключевые идеи текста и занесите их на карточку в виде схемы;
- скажите себе: «Мне нужно запомнить самые важные мысли, поэтому на них я и должен сосредоточиться».

12. Если вы чувствуете, что вам не хватает сил:

- обсудите свои ощущения с учителем, родителями, психологом;
- составьте расписание занятий и отведите в нём достаточно времени на отдых и сон.

13. В предэкзаменационный период занимайтесь аутотренингом, настраивайте себя на положительный результат.

14. Для активизации работы обоих полушарий мозга рисуйте восьмёрки обеими руками одновременно.

15. Не злоупотребляйте кофе, крепким чаем - это лишит вас возможности расслабиться.

16. Научитесь расслабляться.

Настроиться на предстоящие дела поможет: улыбка, спорт, юмор, переключение.

**УСПЕХОВ!**