

РЕКОМЕНДАЦИИ СТАРШЕКЛАССНИКАМ «ЭКЗАМЕНЫ БЕЗ СТРЕССА»



1. Самый эффективный способ снизить уровень волнения перед экзаменами – хорошо подготовиться! (Подтвердили учащиеся нашей школы!)
2. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
3. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
4. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу и пр. Можно ввести в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.
5. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо чётко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими

именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учётом ритмов организма.

6. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем ещё раз утром.
7. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
8. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счёт большей образности записи.
9. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к лучшему его запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок и др.
10. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своём здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте – сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!