

Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:

1. 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.

2. 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.

3. Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради,

бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают

интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

4. Начинать готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день

подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время

занятий с учетом ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких

минут вечером, а затем еще раз - утром.

6. 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.

7. 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 типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество

запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. 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 его

лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него,

привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя

питаться. 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!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению

расслабления.

Советы родителям

1. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребёнок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов

не является показателем его возможностей.

2. Не повышайте тревожность ребёнка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

3. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

4. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.

5. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по

предмету и потренируйте ребёнка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

6. Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.

Если у ребёнка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

7. Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

8. Контролируйте режим подготовки к экзаменам, не допускайте перегрузок.
9. Обратите внимание на питание ребёнка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д., стимулируют работу головного мозга.
10. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых, он должен отдохнуть и хорошо выспаться.
11. Не критикуйте ребёнка после экзамена.
12. Помните: главное - снизить напряжение и тревожность ребёнка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

Советы выпускникам

Подготовка к экзамену

1. Подготовь место для занятий;
2. Введи в интерьер комнаты жёлтый и фиолетовый цвета;
3. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы;
4. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего;
5. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут- перерыв;
6. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
7. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов;
8. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха;
9. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.

Накануне экзамена

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи.

Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши

прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за 15-20 минут до начала тестирования. При себе нужно

иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

Если на улице холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

Перед началом тестирования

В начале тестирования тебе сообщат необходимую информацию (как заполнять бланк, какими буквами писать, как

кодировать номер школы и т.д).

Будь внимателен! Оттого, как ты запомнишь все эти правила, зависит правильность твоих ответов!

Во время тестирования

1. Пробеги глазами весь тест, чтобы увидеть, какого типа задания в нём содержатся.

2. Внимательно прочитай вопрос до конца, чтобы правильно понять его смысл.