

## Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:

- 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.
- Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высокая работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
- Подготовить место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите 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 картинке в этих тонах.
- 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.
- К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.
- 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!

### Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения.

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым непродуктивным, поскольку в результате этого в голове остается такая "каша", что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию, либо – в случае, если у вас очень хорошая память – все более-менее в порядке до экзамен, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через неделю в голове не останется почти ничего. Для долговременного хранения информации в памяти необходимо повторение, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы "включаете" в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

**Несколько способов организации процесса повторения**, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

**I способ.** Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

**II способ.** Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

### **III способ.** Формула успешного повторения ОЧОГ.

**О** – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

**Ч** – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

**О** – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

**Г** – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3.

### **Рекомендации родителям выпускников**

- До экзаменов обсудите с ребенком, что именно ему придется сдавать, какие дисциплины кажутся ему наиболее сложными, почему? Эта информация поможет совместно создать план подготовки, - на какие предметы придется потратить больше времени, а что требует только повторения. Определите вместе с ребенком его «золотые часы» («жаворонок» он или «сова»). Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые - в часы спада.
- Прочитайте список вопросов к экзамену. Не стесняйтесь признаться ребенку, что уже не очень хорошо помните большинство разделов биологии, химии или любого другого предмета, который ему необходимо подготовить. Пусть он просветит вас по тем или иным темам, а вы зададите вопросы. Чем больше он успеет вам рассказать, тем лучше.
- Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости, - лучшее средство от переутомления. Важно, чтобы ребенок обходился без стимуляторов (кофе, крепкого чая), нервная система перед экзаменом и так на взводе. Немало вреда может нанести и попытка сосредоточиться над учебниками в одной комнате с работающими телевизором или радио. Если школьник хочет работать под музыку, не надо этому препятствовать, только договоритесь, чтобы это была музыка без слов.
- Договоритесь с ребенком, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.