Подготовка учащихся 9-11 классов к экзаменам.

Как эффективно готовиться к экзаменам.

1. Режим дня.

Раздели день на три части:

- готовься к экзаменам 8 часов в день;
- занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе, свободные дела (8 часов);
- спи не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделай себе тихий час после обеда.
- **2.** *Питание*. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляй в пищу грецкие орехи, молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Еще один совет: перед экзаменами следует поесть так, чтобы не отвлекаться на чувство голода.
- 3. Место для занятий. Правильно организуй свое рабочее место. Поставь на стол предметы или картинку в желтой или синей тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- **4. Что делать, если устали глаза?** 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. Чтобы глаза отдохнули, нужно выполнить 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), затем на листе бумаги перед собой (20 секунд);
- нарисуй квадрат, треугольник сначала по часовой стрелке, потом в противоположную сторону.
- **5.** *Как запомнить большое количество материала.* Повторяй материал по вопросам. Вначале вспомни и обязательно кратко запиши все, что знаешь, и лишь затем проверь правильность дат, основных фактов. Это поможет тебе понять чему уделить больше времени. Читая учебник, занимаясь по видеоурокам, выделяй главные мысли это опорные пункты любого ответа, а также основа для написания изложения и сочинения. Научись составлять краткий план любого ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. Пиши схемы, формулы, таблицы и все, что нужно запомнить, упорядочивая информацию визуально, хорошо, если все это будет перед глазами (можно повесить на стене). Решая задания по тренажерам, определи западающие для тебя темы и удели особое внимание их проработке.

6. Некоторые закономерности запоминания.

- 1. Трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
- 2. При одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.
- 3. Распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.
- 4. Эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

7. Условия поддержки работоспособности.

- 1. Чередовать умственный и физический труд.
- 2. В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.
- 3. Беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут (оторвать глаза от монитора или тетради, посмотреть вдаль).
- 4. Минимум телевизионных передач!

8. Рекомендации по поведению до и в момент экзамена.

- 1. За день до начала экзамена постарайся посвятить время только повторению, не приводя себя к перенапряжению.
- 2. Перед экзаменом обязательно хорошо выспись, приготовь, все, что потребуется (паспорт черные ручки, одежду, обувь) с вечера!
- 3. И вот ты перед дверью аудитории успокойся! Скажи несколько раз: «Я спокоен! Я совершенно спокоен. У меня все получится». Чем дольше ты не будешь заходить и оставаться в окружении переживающих одноклассников, тем больше будет нагнетаться напряжение, чувство неуверенности, страха.
- 4. Приведи в порядок свои эмоции, соберись с мыслями.
- 5. Входи в аудиторию с уверенностью, что все получится.
- 6. Сядь удобно, выпрями спину. Мысленно произноси слова: «Я спокоен, я совершенно спокоен, у меня все получится». Повтори их не спеша несколько раз. В завершение сожми кисти в кулаки.
- 7. Выполни дыхательные упражнения для снятия напряжения:
- сядь удобно;
- глубокий вдох через нос (4—6 секунд);
- задержка дыхания (2-3 секунды).
- -вылох
- 8. Слушай внимательно, чтобы не отвлекаться по оформлению тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т. д.
- 9. Постарайся сосредоточиться и забыть об окружающих. Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданием. Читай задания до конца и не думай, что ты поймешь задание по первым словам, а концовку придумаешь сам.
- 10. Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.
- 11. Когда приступаешь к новому заданию, забудь все, что было в предыдущем, как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
- 12. Действуй методом исключения! Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
- 13. Если ты сомневаешься в правильности ответа, тебе сложно сделать выбор. Доверься своей интуиции!
- 14. Оставь время хотя бы для беглой проверки своей работы, чтобы успеть заметить явные ошибки.
- 15. Не делай поспешных шагов со сдачей материалов КИМ, время экзамена дается не просто так, используй его! Сделай все, что в твоих силах!
- 16. Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70 % заданий.