

Рекомендации старшеклассникам по подготовке к ЕГЭ

- ✓ Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Соблюдайте режим дня, четко обозначьте время для подготовки к экзаменам и отдыха.
- ✓ Подготовьте место для занятий: уберите со стола лишние вещи, удобно расположите необходимые учебники, пособия, тетради канцтовары и др. Организуйте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
- ✓ Составьте план занятий, четко обозначив изучаемые разделы и темы. Важно контролировать выполнение плана! Хвалите себя за успех в обучении согласно Вашему плану. Анализируйте ошибки и помните, что на ошибках учатся.
- ✓ Полезно составлять план конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать весь материал. Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
- ✓ Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые части, чтобы их количество не превышало семи. Оправданным является составление образных схем (виде «звезды», «дерева»...). При этом запоминание значительно улучшается за счет образности записи.
- ✓ Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок, привлечение контрастного фона (маркер) и др.
- ✓ Во время подготовки к экзаменам заботьтесь о своем здоровье и питании. Соблюдайте привычный режим дня, чередуйте интеллектуальную деятельность с активным отдыхом.
- ✓ Тренируйте выполнение упражнений на саморегуляцию. Чрезмерная тревожность, как и расслабленность, не способствует достижению лучшего результата.
- ✓ Накануне экзамена не вносите резких изменений в свой ритм жизни. Если не справляетесь с организационными моментами подготовки к экзамену, попросите помощи у взрослых.
- ✓ Накануне экзамена приготовьте все необходимые вещи, документы и письменные принадлежности. Попросите родных проконтролировать время Вашего пробуждения, чтобы Вы могли не тревожиться о том, что проспите.
- ✓ В день экзамена легко и питательно позавтракайте. Избегайте излишнего количества кофе, колы и тонизирующих напитков, они могут привести к перевозбуждению.

Желаем Вам успеха в предстоящих экзаменах!

