

### Памятка по подготовке к экзаменам



Имея в распоряжении всего несколько дней для подготовки к экзамену или контрольной работе, следует сначала просмотреть весь материал и распределить его следующим образом: за первые два дня надо охватить большую часть, за третий - остальную, четвертый посвятить повторению. Повторять материал желательно ежедневно, так как на следующий день 20-30% прочитанного из памяти улетучивается. Поэтому первые полтора-два часа лучше освежать в памяти пройденное накануне.

Нельзя забывать про коварные психологические “ловушки”.

Первая - это эффект узнавания. Глядя в текст, ученик порой чувствует, что когда-то он все это видел, читал, а потому незачем терять время на изучение этого вопроса, можно переходить к следующему. Но узнавание почти всегда поверхностно.



Материал, который кажется знакомым, тоже надо повторить! Еще одна ловушка - эффект края. Психологи указывают, что при прочтении любого текста лучше запоминаются его начало и конец, поэтому при запоминании и повторении повышенное внимание надо уделить середине текста.

Как правило, ученик сам хорошо знает, как ему удобнее запоминать. Одному полезно читать вслух, поскольку у него лучше развита слуховая память. Самое эффективное для него - репетиция ответа перед зеркалом.

А тому, кто лучше запоминает не услышанное, а написанное, помогут... шпаргалки. Да, текст, коротко и

емко изложенный на небольшом листке, хорошо запоминается. Надо только помнить, что польза шпаргалки распространяется лишь до порога класса. За этим порогом начинается вред: в лучшем случае придется краснеть от стыда, а если учитель не столь мягкосердечен, то возможны и худшие варианты... Поэтому готовиться лучше в максимальном приближении к реальной обстановке: учить, сидя за столом, проговаривать ответ стоя “у доски”, может быть, даже в том же костюме, в котором отправишься в школу. Кто-то мудро заметил: “Если вы хотите добиться успеха - ведите себя так, словно вы его уже добились”. Вид спокойного, уверенного в себе ученика действует на экзаменатора положительно, а вот дрожь в коленках и подобные симптомы стресса невольно порождают подозрение: наверное, плохо знает, раз так боится...

Идя на контрольную или экзамен, ученик должен сосредоточиться на достижении успеха, а не думать о возможном провале. Так воин накануне штурма не должен думать о госпитале. Конечно, от неудачи не застрахован никто, но чем меньше ее боишься, тем более вероятен успех.



## Как подготовиться к экзаменам

**Есть десять секретов, как сдать экзамены на “4” и “5”.**

*Первый секрет* – подготовить свое рабочее место, где все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.

*Второй секрет* – вспомните все, что знаете по данной теме, и запишите это в виде плана или тезисов на чистых листах бумаги слева. Потом проверьте полноту и последовательность знаний по тетрадям и учебникам. Выпишите то, что не смогли вспомнить, на правой стороне листа и там же запишите вопросы, которые следует задать учителю на консультации. Не оставляйте ни одного неясного места в своих знаниях.

*Третий секрет* – выделите основные мысли в виде тезисов и подберите к ним главные факты и цифры. Ответ должен быть кратким и содержательным.

*Четвертый секрет* – помимо повторения теории, не забудьте подготовить практическую часть.

*Пятый секрет* – установите четкий режим дня. Разумно чередуйте труд и отдых, питание, нормальный сон.

*Шестой секрет* – толково используйте консультации учителя, приходите на них с заготовленными вопросами.

*Седьмой секрет* – используйте тетради, просмотрите решение задач, свои конспекты.

*Восьмой секрет* – нельзя идти на экзамен, не повторив все темы. Ведь может получиться так, что вам достанется вопрос, который вы не повторили.

*Девятый секрет* – не забывайте связывать свои знания по любому предмету с современностью.

*Десятый секрет* – когда получите задание, спокойно сядьте за стол, обдумайте вопрос или решение задачи, набросайте план ответа. Не волнуйтесь, если что-то забыли.

## СЕКРЕТЫ УСПЕШНОЙ СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ



В период экзаменов школьник непроизводительно тратят дневное время, занимаются по ночам, нерегулярно питаются. Всё это, естественно, сказывается на здоровье и качестве подготовки. Для успешной сдачи экзаменов и зачётов необходимы следующие условия:

### 1. Режим

- Установите чёткий режим работы.
- Разумно чередуйте труд и отдых.
- Во время подготовки к экзаменам не надо менять привычный распорядок своей жизни: вставайте и ложитесь спать, принимайте

пищу, занимайтесь, гуляйте, как обычно.

- Особо строго следует соблюдать гигиенические требования умственного труда: проветривать помещение, через каждый час работы делать физкультпаузы, уделять часть своего времени прогулкам.

### 2. Организация

- Подготовьте рабочее место. Все должно способствовать успеху: тишина, расположение учебных пособий, строгий порядок.
- Сядьте удобно за стол, положите перед собой программу (вопросы) экзамена (зачёта), необходимые книги, записи
- Не работайте лежа, полусидя, при плохом освещении.

Учтите, что интеллектуальную активность повышают жёлтый и фиолетовый цвета.