

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКАМ

Некоторые полезные приемы



- ✓ Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.
- ✓ Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное, скованное внимание.
- ✓ Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня ты будешь делать. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы рассмотришь и повторишь.
- ✓ Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже нужно ознакомиться заранее.
- ✓ Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий.
- ✓ Соблюдайте режим сна и отдыха. При усиленных умственных нагрузках стоит увеличить время сна на час.
- ✓ Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

Рекомендации по заучиванию материала

Использование различных приемов запоминания эффективно, так как снабжение памяти «опознавательными знаками» намного упрощает доступ к ней.

Приемы работы с запоминаемым материалом:

- ✓ Группировка – разбивка материала на группы по каким-либо основаниям (смыслу, ассоциациям).
- ✓ Выделение опорных пунктов – фиксация какого-либо краткого пункта, служащего опорой более широкого содержания (тезисы, заглавие, вопросы излагаемого в тексте, примеры, сравнения и т. п.).
- ✓ План – совокупность опорных пунктов.
- ✓ Классификация – распределение каких-либо предметов, явлений, понятий по классам, группам, разрядам на основе определенных общих признаков.
- ✓ Структурирование – установление взаимного расположения частей, составляющих целое.
- ✓ Схематизация (построение графических схем) – изображение или описание чего-либо в основных чертах или упрощенное представление запоминаемой информации.
- ✓ Серийная организация материала – установление или построение различных последовательностей: распределение по объему, распределение по времени, упорядочивание в пространстве и т. д.
- ✓ Ассоциации – установление связей по сходству, смежности или противоположности.
- ✓ Работая с большим текстом, используй «5П»:
 - 1П- просмотри текст;
 - 2П- придумай к нему вопросы;
 - 3П- пометь карандашом самые важные слова;
 - 4П- перескажи используя ключевые слова;
 - 5П- просмотри текст повторно.

Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а, напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа!

