

РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ ПО ПОДГОТОВКЕ К ЕГЭ И ГИА:

1. Составь план занятий. Для начала определи: кто ты — «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.
2. Начни с самого трудного раздела, с того материала, который знаешь хуже всего.
3. Чередуй занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут — перерыв.
4. Выполняй как можно больше различных тестов по предмету.
5. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов.
6. Готовясь к экзаменам, мысленно рисуй себе картину победы, успеха.
7. Оставь один день перед экзаменом, **не последнюю ночь**, на то, чтобы ещё раз повторить самые трудные вопросы.



ПРИ ХОРОШЕЙ ЗРИТЕЛЬНОЙ ПАМЯТИ:

- ✓ Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках). Письменно составляйте план ответа. Используйте сокращённую запись материала. Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.
- ✓ Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.



ЕСЛИ ВАШ ВЕДУЩИЙ ВИД ВОСПРИЯТИЯ ИНФОРМАЦИИ — ЗВУКОВОЙ:

- Читайте запоминаемый текст вслух.
- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте.
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.
- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое

соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни. Изучив содержание вопроса, перескажите его.



- Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

ПРИ ВЫРАЖЕННОЙ ПАМЯТИ НА ДВИЖЕНИЯ И ОЩУЩЕНИЯ:

- ❖ Не пытайтесь учить всё наизусть. Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде мини-фильма, комикса, рекламного ролика или плаката.
- ❖ Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.
- ❖ Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её.
- ❖ Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.



НАКАНУНЕ ЭКЗАМЕНА

Многие считают: для того чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать с ощущением бодрости, боевого настроения.

С Уважением, педагог – психолог БПК

Бессоновского района

Зотова Анастасия Александровна.