

Рекомендации старшеклассникам

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
3. Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и пр. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.
4. Начиная готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Составь план занятий. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.
5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз — утром.
6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.
7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.
8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала и др.
9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь

допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

11. введите в интерьер комнаты желтый или фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность, создают положительный эмоциональный настрой. Для этого бывает достаточно картинки или предмета в таких тонах.

12. учитывайте, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность снижается, а с 17 часов снова достигает высокого уровня (примерно до 19 часов).

13. перед экзаменом заканчиваем учить материал примерно за 12 часов до начала экзамена, и ночь перед экзаменом обязательно отдыхаем!

14. Выполняй как можно больше опубликованных тестовых материалов по предмету, который будешь сдавать.

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

Упражнения для снятия напряжения:

Упражнение 1: дыхание по квадрату. Представляем себе оранжевый квадрат на синем фоне. Дышим по граням квадрата (левая грань снизу вверх) вдох на 1-2-3-4, задержали дыхание (верхняя горизонтальная грань) 1-2-3-4; выдох на 1-2-3-4 (визуально проходим по правой грани квадрата). И снова задержали дыхание на 1-2-3-4 (визуально проходим по нижней грани квадрата). Повторить этот круг несколько раз.

Упражнение 2: Вдохнули воздух через нос и медленно выдыхаем его через слегка разомкнутые губы (словно дуем на пламя воображаемой свечи, но так, чтобы это пламя не задуть).

Упражнение 3: Просканируйте свое тело, найдите место на своем теле, которое больше всего напряжено. представьте, что вы вдыхаете воздух носом, а выдыхаете его через точку максимального напряжения на теле. Повторите несколько раз.

Упражнение 4: Поочередно напрягайте и расслабляйте мышцы вашего тела (можно напрягать все тело, можно напрячь только те мышцы, в которых чувствуете наибольшее напряжение). Повторите несколько раз.