

Во время сессий и выпускных экзаменов нервное напряжение охватывает всех — и тех, кто интересовался учебным процессом, и тех, кто знакомство с предметом оттягивал до последнего. Но вот решающий момент наступил. Как успешно сдать экзамен? Как организовать свою жизнь в дни экзаменов так, чтобы провести это беспокойное время с максимальной пользой для дела, для собственного здоровья и, возможно, с удовольствием?

Предлагаем несколько советов.

Готовиться лучше по нескольким источникам. Один день уделяйте одному предмету. Помимо выполнения упражнений из классических учебников для подготовки к ЕГЭ и чтения материала, используйте дополнительные источники. Если речь идет об истории и обществознании, вполне можно отыскать массу видео на YouTube, воспользоваться научно-популярной литературой или посмотреть документальные фильмы. Не превращайте подготовку к ЕГЭ в рутину, постарайтесь найти в этом занятии плюсы!

Желательно отработать буквально каждое задание по несколько раз.

Познакомьтесь с алгоритмом запоминания новой информации.

Этап загрузки состоит из нескольких блоков многократных повторений, первое - повторение прочитанного с небольшим перерывом, второе и третье - повторение по памяти. Затем происходит выравнивание скорости запоминания между прочитанным и последним повторением.

Этап закрепления - происходит активизация нейронных связей на уровне воспоминаний и анализа прочитанного; может длиться 21 день для закрепления навыков и 7 дней для закрепления знаний.

Этап сохранения – когда услышанная или увиденная информация выдается вами

автоматически и не требует закрепления.

Полезно завести блокнот. Очень удобно, когда под рукой есть маленький помощник в виде блокнота. Открываешь его, а там «вся соль». Можно завести несколько по всем предметам.

Хорошо, если у вас получится упорядочить режим дня. Распланировать все до мелочей: восьмичасовой сон, прием пищи, подготовку, отдых. Общайтесь с друзьями, старайтесь не говорить с ними о ЕГЭ, смейтесь, отвлекайтесь. Если вам очень тяжело, скажите об этом родителям, поскольку они могут слишком насесть на вас.

Необходимо обязательно сконцентрироваться. Успех при сдаче ЕГЭ во многом зависит от вашего опыта решения подобных тестов. Поэтому при подготовке значительную часть времени советуем уделить решению заданий прошлых лет. Большое количество практики обязательно даст результат. Непосредственно в день экзамена рекомендовано не разговаривать, не слушать музыку и не смотреть телевизор. Конечно, не нужно изолироваться от общества, но, если вы оградите себя от внешних раздражителей перед сдачей, к началу экзамена вы будете максимально сосредоточены.

Успех на экзамене – это не всегда только твердые и глубокие знания. Важно еще собраться, сконцентрироваться, не нервничать – вот тогда все будет хорошо.

Специалисты Центра поддержки семьи уверены, что у вас все получится, вы успешно преодолеете предстоящие испытания. Удачи всем!

Оставайтесь с нами.

Как готовиться к экзаменам

Автор: familyomsk

04.06.2020 08:35 - Обновлено 04.06.2020 08:40

