



*Как лучше
ГОТОВИТЬСЯ К
ЕГЭ*

1) Хорошо подготовь место для занятий: убрать со стола лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Рабочее место быть хорошо освещено, в комнате должно быть тепло, но не жарко, её нужно часто проветривать.

2) Необходимо собрать весь необходимый материал, а затем систематизировать его. Важно проанализировать материал, выяснить, что ты знаешь хорошо, что недостаточно, какой материал вызывает затруднения. Это поможет тебе организовать направления дальнейшей деятельности.

3) Нужно разбить материал на части и распределить материал равномерно по всем дням данным для подготовки. Не стоит всё оставлять на последний день. Его лучше оставить для повторений и выученного систематизации материала.

4) Необходимо выстроить подготовку к экзамену с учетом своих индивидуальных особенностей. Если ты по своему темпераменту относишься к «быстрым темпераментам» (холерики и сангвиники), тебе лучше начать учить с наиболее сложного материала. Холерики и сангвиники быстро вработываются, им не нужен большой подготовительный период, но и им быстро надоедает заниматься однообразной работой, до изучения трудного материала они могут просто не дойти, бросив занятия. Лучше учить материал блоками, делая небольшие перерывы на еду и отдых.

Если ты по своим индивидуальным особенностям относишься к людям с медленными темпераментами (флегматик и меланхолик) тебе лучше начать с более простых заданий. Они медленно вработываются, но постепенно работоспособность и продуктивность мыслительной деятельности возрастает. Флегматикам лучше осваивать материал большими блоками, а перерывы делать не часто, так как из-за частых перерывов ты потратишь много времени на включение в работу. Меланхоликам лучше делать небольшие, частые перерывы, так как у них быстро наступает утомление и снижается продуктивность мыслительной деятельности.

- При подготовке к экзамену учитывай свои природные биоритмы. Если ты от природы «жаворонок», то максимальная работоспособность у тебя приходится на первую половину суток. Поэтому тебе лучше встать пораньше и приступить к подготовке к экзамену, а вторую половину дня потратить на повторение и систематизацию материала. Спать также лучше лечь пораньше. Если ты от природы «сова», то продуктивность мыслительной деятельности у тебя выше во второй половине дня. Поэтому тебе не стоит вставать рано, первую половину дня потратить на повторение и систематизацию, а во второй ударно поработать.

- Необходимо также знать особенности работы памяти. Согласно законам работы памяти лучше всего запоминается начало и конец информации, поэтому самый сложный материал лучше выучить либо в самом начале, либо оставить на конец. Повторять материал лучше не сразу после заучивания, а спустя 1-1,5 часа так как процесс забывания идет постепенно и только спустя некоторое время будет ясно, что вы помните, а что нет.

Если у тебя преобладает зрительный тип памяти тебе лучше работать с письменными источниками, если слуховой, что лучше читать вслух. При любом типе памяти продуктивность запоминания повышается, если составлять планы, схемы, таблицы или другие зрительные опоры.

Обязательно перепроверь точность запоминания фактического материала: даты, фамилии, название произведений, математические формулы и т.п.

- Старайся соблюдать режим дня. Чтобы не страдать от бессонницы, нужно ложиться и вставать в одно и то же время. Спать нужно не меньше 7,5-8 часов, если очень устаешь можно поспать 1-1,5 днем.

- Чтобы мозг получал достаточное количество необходимых для нормальной работы микроэлементов, нужно полноценное питание. Не стоит пить слишком много кофе, чая и газированных напитков, так как это приводит к перевозбуждению нервной системы и ухудшает качество мыслительной деятельности

- Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).

- Чтобы снять психическое и физическое напряжение, необходимы физические упражнения, отдых, прогулки на свежем воздухе. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.

- Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.