

## Памятка № 2 для учащихся выпускных классов при подготовке к экзаменам

1. Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
2. Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
3. Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
4. Повторяйте прочитанный материал не менее четырех раз. Но не каждое повторение должно отличаться:
  - а) *первый просмотр материала – общая ориентировка.*
  - б) *выявление основных идей текста и их взаимосвязи.*
  - в) *повторение наиболее существенных фактов*
  - г) *составление плана вопроса и дальнейшее повторение уже по нему.*
1. Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время.
2. Увеличьте продолжительность своего сна на один час по сравнению с обычной.
3. Утром и в середине дня по 30-40 минут бывайте на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.
4. Грамотно питайтесь, почаще, понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
5. Используйте «активное». А не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
6. Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
7. Выясняйте свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
8. При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
9. При хорошей звуковой памяти читайте текст в слух.
10. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращенную запись материала.
11. После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
12. Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
13. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
14. Не пытайтесь выучить все наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
15. На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.