

Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам:

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 **дневные часы** после хорошего отдыха.
3. Подготовить место для занятий: **убери** со стола **лишние вещи**, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. 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. **Начинай** готовиться к экзаменам **заранее**, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав **план** на каждый день подготовки, необходимо четко определить, **что** именно **сегодня будет изучаться**. 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 **держат** их 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» 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.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, **заботьтесь о** своем **здоровье**. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. 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.