

Памятка для школьников в период подготовки ГИА

1. Старайтесь готовиться к экзаменам заранее, чем раньше начнется подготовка, тем меньше вероятность, что позже придется решать вопрос о том, как успокоить нервы перед экзаменом.

2. Уделяй занятиям по два часа каждый день.

3. При подготовке к экзамену не зубуривайте материала.

4. Старайтесь понять, о чем идет речь, если что-то непонятно подойдите к преподавателю или родителям.

5. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас.

6. Приступая к работе, предварительно организуйте свое рабочее место.

7. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, перестаньте думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала, составление плана предстоящей работы.

8. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы).

9. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом, посторонние мысли, то займитесь конспектированием или чтением изучаемого материала вслух. После того, как вам удастся сосредоточить внимание, можно читать про себя.

10. Чередуйте чтение с пересказыванием, решением задач, т. к. это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Однако такая смена не должна быть слишком частой: Это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

11. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя тотчас вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Обязательные возвращения не только обеспечат освоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

12.Перед занятием проветрите помещение, организуйте достаточное освещение.