

Некоторые полезные приемы

1. Перед началом работы нужно сосредоточиться – расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряженное и скованное внимание.
2. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене. Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время.
3. Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10–15-минутные перерывы после 40–50 минут занятий.

Рекомендации по заучиванию материала

1. Главное – распределение повторений во времени. Помогите выпускнику распределить темы подготовки по дням.
2. Повторять рекомендуется сразу в течение 15–20 минут, через 8–9 часов и через 24 часа.
3. Полезно повторять материал за 15–20 минут до сна и утром, как говорится, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

