

## Как повторять материалы перед экзаменами?

### МЕТОДИКА ПОВТОРЕНИЯ

**Повторение — это воспроизведение прочитанного своими словами.** Обращение к прочитанному допустимо только после невозможности вспомнить текст в течение 2–3 минут напряжения памяти. В приведенных ниже упражнениях мы даем рекомендации, как эффективно, с наименьшими затратами времени и сил, повторять пройденный материал непосредственно перед экзаменами.

Время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Предлагаемый нами режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства.

**Первое:** имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее материала. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании учащегося.

**Второе:** процесс повторения необходимо производить строго в соответствии со следующими рекомендациями.

#### Первое повторение

Сразу по окончании чтения

#### Второе повторение

Через 20 мин после предыдущего

#### Третье повторение

Через 8 часов

#### Четвертое повторение

Через сутки (лучше перед сном)

#### **Как заниматься?**

Приготовили учебник, учебные пособия, вопросы, которые будут на экзамене. Начинаете читать учебник. Как читать? Мы говорим детям, что учебники нельзя читать быстро.

Вы прочитали основной учебник. Методом быстрого чтения прочитали дополнительную литературу. Затратили на это один день. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступайте к повторению.

Повторение — это ответы на вопросы экзаменационных билетов. К исходному тексту вы обращаетесь только в том случае, если не можете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2–3 минут. Закончив первое повторение, отдохните 20 минут и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим. К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном.

На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончили к 15 часам. Отдыхайте до 15 часов следующего дня.

На четвертый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу же лечь спать.

#### **Накануне экзамена**

Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспишься как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, "боевого" настроения. Ведь экзамен — это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.

- В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь паспорт (не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами
- Если в помещении, где будет проходить экзамен, холодно, не забудь тепло одеться, ведь ты будешь сидеть на экзамене 3–4 часа

#### **Во время тестирования**

Для того чтобы уверенно и успешно выполнить задания работы, вам полезно:

- постараться поддерживать у себя позитивное мышление в течение всего времени, отведенного на выполнение работы;
- не поддаваться негативным изменениям в своем настроении;
- помнить, что очень важна положительная самооценка, и проговорить про себя: «Я уверен в себе, потому что я положительно себя оцениваю. Я справлюсь с поставленными задачами, и все будет хорошо...».

*Желаем удачи!*

