

Памятка для выпускника.

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. Старайтесь рано ложиться спать, таким образом, постарайтесь увеличить продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.*
4. *Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз, с перерывами в 15 мин, час, 2 часа...*
5. *Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.*
6. *Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.*
7. *Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.*
8. *Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.*
9. *Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу .Ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.*
10. *Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти, а не чтение по учебнику.*
11. *Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.*
12. *Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная). При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей, используйте таблицы и схемы. При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух. При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала. При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты. Развивайте и отстающие типы памяти.*
13. *Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.*
14. *После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.*
15. *На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.*

ПАМЯТКА ВЫПУСКНИКУ

