

## Рекомендации по подготовке к экзамену, ЦЭ и ЦТ по математике

### Организация самоподготовки учащихся

Приступая к подготовке к экзамену и ЦТ, полезно составить план.

Составляя план каждый день нужно чётко определить, что именно сегодня будете изучать.

Хорошо начинать – когда не устали, пока свежая голова – с самого трудного. Обязательно чередовать работу с отдыхом.

Полезно повторять материал по вопросам.

Ответы записывать на лист, а затем сверять их с ответами в учебнике. После этого внимательно прочитать по учебнику.

Полезнее составлять схемы, планы на бумаге. Это позволяет выделить главное. Как можно больше решать.

### Особенности запоминания

1. Трудность запоминания растёт непропорционально объёму. Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.
2. Распределённое заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем все сразу.
3. Количество запоминания тем больше, чем выше степень понимания.
4. Повторять лучше по памяти, чем многократное чтение.
5. Из двух материалов, большего и меньшего, разумнее начинать с большего.
6. Во сне человек не запоминает, но и не забывает.

### Условия поддержания работоспособности

1. Чередование умственного и физического труда.
2. Выполнение гимнастических упражнений (кувырок, стойка на голове), так как они усиливают приток крови к клеткам мозга.
3. Бережное отношение к зрению (во время перерыва каждые 20-30 минут отвести взгляд вдаль, оторвать глаза от книги).
4. Минимум телевизионных передач.

### Накануне экзамена или тестирования

Оставьте один день перед экзаменом или ЦТ, чтобы повторить материал.

Повторяйте его не по порядку.

Если вы сильно волнуетесь, то представьте себе ситуацию экзамена. Черновики надо использовать экономно, чтобы хватило бумаги.

Не надо переутомляться.

Вечером погуляйте.

Выспитесь хорошо.

Экзамен – это своеобразная борьба, в которой надо уметь за себя постоять.

### Как улучшить тестовый балл?

— Необходимо избавиться от страха перед тестами.

— Усиленно изучать те предметы, по которым предстоит тестироваться.

— Основательно ознакомиться с процессом тестирования.