

Муниципальное бюджетное учреждение культуры  
«Централизованная библиотечная система» города Смоленска  
Центральная библиотека г. Смоленска  
им. Н.С. Клестова-Ангарского  
информационно-библиографический отдел

*Как лучше подготовиться  
к экзаменам  
(советы старшеклассникам)*

Памятка

12+

Смоленск  
2021

Составитель:  
Рафеенкова Е. Н.

**Как правильно готовиться к экзаменам  
(советы старшеклассникам):** памятка / Центр б-ка гор. Смоленска им. Н.С. Клецова-Ангарского;  
сост. Е. Н. Рафеенкова. – Смоленск, 2021. – 7с.

## *К читателю*

Экзамены — это неотъемлемая часть учебы, которую игнорировать ни в коем случае нельзя. Для школьников, абитуриентов и студентов это самая жаркая пора, сопровождаемая нервными потрясениями, переживаниями. К сожалению, не все ученики знают, как правильно готовиться к экзаменам, чтобы их хорошо сдать. Наверное, именно поэтому время сессий приравнивается к каторге или самой страшной экзекуции. В данной памятке содержится информация в помощь экзаменуемым, содержит не теоретические знания, а практические советы, как более эффективно и продуктивно готовиться к экзаменам в школе, ВУЗе. Надеемся, что она будет полезной для всех тех, кому предстоит пережить подобные неприятности.

### **Распределение времени:**

Для того чтобы наиболее эффективно подготовиться к экзаменам, нужно правильно распределить свое время. Проблема многих школьников — это неправильное распределение времени на учебу и отдых. Когда до сессии еще есть время, мало кто хочет заморачиваться по поводу подготовки, откладывая ее на потом. Многие оставляют учебу на последний момент, последний вечер перед экзаменом. Это самая большая ошибка учеников, ведь оставляя все на последний момент, мозг уже не может также эффективно принимать и запоминать информацию. Самый лучший метод распределения времени — это заниматься в течение двух-трех недель перед экзаменом, каждый день примерно по часу-два. Так мозг может постепенно принимать информацию и наиболее точно все запоминать. После нескольких недель занятий, в вечер перед экзаменом стоит просто повторить все темы и задания. Таким способом можно добиться намного более хороших результатов, даже тем, кто никогда не сдавал экзамены хорошо, ведь как уже говорилось, многое зависит от распределения времени. Если же игнорировать эту рекомендацию, то можно зубрить материал в течение 2-3 дней и в результате все выученное вылетит из головы в самый неподходящий момент. Хорошо, если на момент сдачи хоть что-то останется в голове. Но

толку от такой подготовки для школьника или студента не будет. Ибо зазубренное очень быстро выветривается из головы. Помните знаменитое студенческое правило трех «З»? «Зазубрил, з/сдал, забыл». Материал, действительно, забывается моментально.


### **Рекомендации по быстрой подготовке к экзаменам:**

Если же времени до экзаменов остается совсем мало, и нет больше возможности готовиться неделями, то есть и другой метод. Этот метод поможет подготовиться к экзамену за несколько дней. Главное — это правильно настроить себя на учебу и не отвлекаться ни на что постороннее. Если думать параллельно еще о чем-то кроме учебы, то мозг не сможет полностью сконцентрироваться на учебе.

#### **План быстрой подготовки к экзамену:**

✚ Для начала стоит повторить всю теорию. Если вам кажется, что ее слишком много, можно разделить ее на несколько частей. Тогда не придется повторять материал несколько раз. После этого нужно закрыть все тетради, учебники и прочие материалы, взять любой вопрос из перечня и попытаться составить план своего ответа на него. Если с этим проблем нет, то на экзамене вы наверняка сумеете набросать план ответа по теории, а по плану отвечать всегда легче.

✚ Практикум. Обычно учителя дают ученикам задания, которые можно порешать для улучшения



навыков. После того как вся теория пройдена, нужно постараться использовать ее в деле. Когда задания решены, нужно их проверить и проанализировать. Если все задания правильно сделаны, то информация действительно хорошо усвоена.

✚ Если же часть заданий не получилась, то стоит снова повторить теорию и еще раз постараться решить задания. Чтобы его окончательно закрепить, нужно еще один раз повторить всю теорию, а затем со спокойной душой заниматься своими делами, ведь подготовка к экзамену прошла успешно.

### **Когда нужно начинать готовиться к ЕГЭ ?**

Самый оптимальный вариант — начать готовиться за несколько недель до экзаменов. Конечно же, это требование не является обязательным, поскольку все индивидуально. Кому-то хватает несколько дней, чтобы восстановить в памяти изученный материал, а для кого-то придется полностью учить пройденное заново. Если ученик чувствует, что тема экзамена для него действительно сложна, то готовиться нужно начинать раньше. Если же ученику кажется, что тема легкая и уже освоена, то начинать можно и позже. Главное, не преувеличить или наоборот преуменьшить свои способности в учебе и освоении материала. На самом деле, если человек целый год добросовестно делал уроки и учил

предметы не для оценок, а для себя, то готовиться ему будет намного легче.

Во-первых, из-за того, что все темы он будет в принципе уже знать, придется всего лишь повторить, а не учить с нуля. Во-вторых, если у него не было проблем с учебой целый год, то вряд ли ему составит большого труда концентрация на учебе без отвлечения на ненужное. Из этого выходит, что лучше всего — это подсознательно готовиться к экзаменам целый год, обращая больше внимания именно предмету, по которому будет экзамен.

### **Полезные приемы и секреты, которые помогут подготовиться к экзаменам**

Чтобы полностью сосредоточиться на учебе, рекомендуется воспользоваться следующими полезными советами:

- + выключить телефон и компьютер;
- + иногда очень полезно позаниматься вместе с друзьями. Повторяя материал вместе с одноклассниками, он усваивается быстрее и веселее. Главное не устроить из подготовки всеобщее веселье иначе все может закончиться общей пересдачей;

- + можно писать шпаргалки, ведь с их помощью можно достаточно эффективно выучить предмет и получить хороший результат на экзамене. Списывать на экзамене стоит только тогда, если нет угрозы, что учитель что-то заметит.

### **О пользе шпаргалок**

Кажется, каждый человек когда-то использовал шпаргалки, но не всем удавалось их хорошо скрывать. Многие и сейчас пытаются списать на экзаменах, но часто это очень сложно, ведь учителя еще более внимательны. О списывании на вступительных экзаменах, ЕГЭ и говорить не приходится, ведь там экзаменующиеся находятся, словно на ладони или на рентгене. И все же польза от шпор есть.

Учителя постоянно говорят, что списывать нехорошо, и шпаргалки никому не помогают. На самом же деле во время составления шпаргалок, мозг очень хорошо запоминает информацию. Часто бывает даже так, что ученик написал шпаргалки, но они ему даже не понадобились, так как он освоил материал уже во время их написания.



## **Создание благоприятной обстановки для обучения**

В какой обстановке материал лучше всего осваивается? Чтобы сосредоточиться на учебе, нужно создать благоприятные условия. Прежде всего, следует удобно устроиться за столом, взять себе напиток и пару шоколадок (ведь сладкое заряжает мозг).

Затем удобно разложить тетради, выключить телефон и приступить к учебе.

При желании, можно включить тихую музыку, но так чтобы она играла на фоне и не мешала.

Лучше всего, если есть своя комната, чтобы во время учебы никто не мешал. Также желательно учиться не ночью, а днем или даже утром, когда голова еще не устала и может лучше запоминать. Некоторые люди любят учиться в библиотеках: там тихо и никто не мешает. К тому же в библиотеках обычно царит спокойная, но позитивная атмосфера.

***Удачи на экзаменах!***