

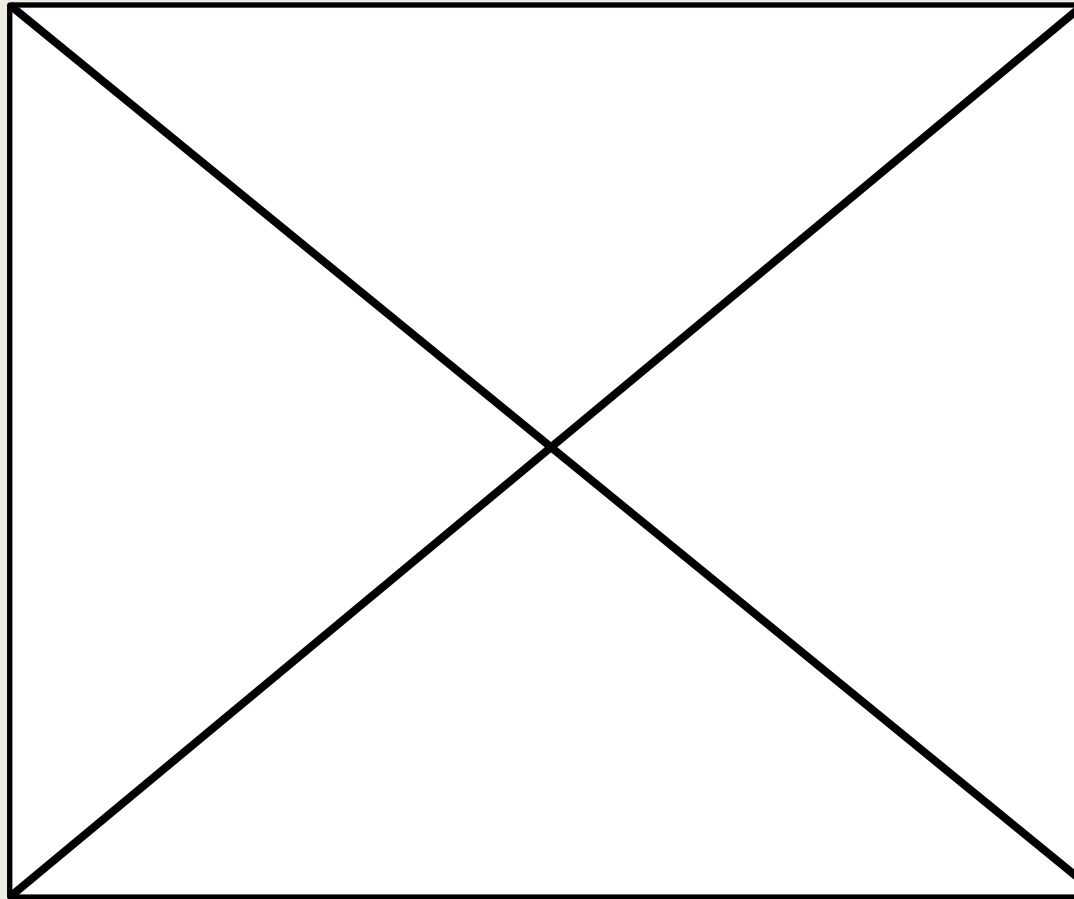
Рекомендации к экзаменам

Дацко Н.Б.
Учитель истории,
обществознания и
права Гимназия №2

Если глаза устали

- Посмотреть попеременно вверх-вниз (15 с), влево-вправо (15 с)
- Нарисовать глазами свои имя, отчество, фамилию
- Попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете (20 с) и на близком (20 с)

Концентрация полушарий



Как снять напряжение

- Сесть прямо
- Глубоко вдохнуть через нос (4-6 с)
- Задержать дыхание (2-3 с)
- Медленно, плавно выдохнуть через нос (4-6 с)

Можно повторять 2-3 минуты

Подготовка к экзаменам

- Рабочее место, где нет ничего лишнего
- Заранее составить план работы, распределив нагрузку
- 7-12 часов и 14-18 часов – наилучшее запоминание
- Для хорошего запоминания – повторить 4 раза, составить шпаргалки (на экзамене не пользоваться)

Подготовка к экзаменам

- Делать перерывы через каждые 40-60 минут
- Оставить 1 день перед экзаменом для повторения
- На экзамене – удобная одежда, но не вызывающая
- Когда открыт конверт – просмотреть для знакомства, делать в 1 очередь, что хорошо знаешь, трудное- в последнюю очередь