

ПРЕСС-РЕЛИЗ

Для каждого выпускника - ЕГЭ является важным жизненным испытанием, ведь именно от заветных баллов зависит выбор высшего учебного заведения и дальнейшая судьба в целом. Именно поэтому огромное внимание необходимо уделять серьезной подготовке. Сегодня любая информация по школьным образовательным программам находится в свободном доступе, издано множество вспомогательных учебных пособий, справочников, сборников вариантов, но главное - уметь правильно работать с предоставленным материалом и распланировать свое время. Очень трудно грамотно распределить свои силы, еще труднее найти оптимальную методику запоминания и переработки информации. Так как же готовиться к экзамену с максимальной пользой? Не могу утверждать, что я нашла волшебный способ обучения или придумала палочку-выручалочку, но в изучении предметов гуманитарного профиля мне помогает визуализация. Намного легче запомнить яркую картинку, с которой ассоциируется дата из истории, или понятную и логичную схему, включающую в себя основную информацию из разделов обществознания. Запомнившиеся образы легко всплывают в памяти в нужный момент и через ассоциативный ряд напоминают об изученной теме. Конечно, нельзя назвать этот способ панацеей, в любом случае придется перечитать множество различных источников, но таким образом можно разнообразить и облегчить рутинное изучение. Чтобы улучшить зрительное восприятие я выделяю необходимую информацию яркими маркерами, это тоже очень помогает в акцентировании внимания на основных моментах. Конечно, успех на экзамене - это не сплошное заучивание. Нельзя наносить организму вред из-за недосыпов и отсутствия отдыха. Даже сейчас я стараюсь соблюдать режим сна, гулять, общаться с друзьями, отвлекаясь от постоянной зубрежки, потому что физическое истощение непременно ведет к проблемам с памятью и вниманием, в чем я когда-то убедилась на собственном опыте. Не стоит забывать и про витаминные комплексы, которые помогают улучшить общее состояние, бороться со стрессом. Огромное значение имеет и психологический аспект. Как выпускница, могу с уверенностью сказать, что страх и неуверенность в собственных силах - мои верные спутники, с которыми я пытаюсь бороться, ведь каждый здравомыслящий человек понимает, что успех в будущем зависит от качества сдачи экзамена и боится оплошать. В выходные дни я часто смотрю любимые фильмы, занимаюсь приятными делами, читаю интересные книги, чтобы отвлечься от постоянного напряжения. Со всех сайтов нам кричат о том, что ЕГЭ - это просто. Это не так, ЕГЭ - это важно и серьезно, но сдать его на хороший балл возможно при должном усердии. Дело остается за каждым из нас - трудиться или надеяться на волю судьбы и удачу. Результат всегда зависит от множества факторов, но однозначно одно - спрятаться или убежать от экзаменов не получится, поэтому нужно сделать все, что зависит от собственных сил, а уже потом уповать на силы высшие.

Ученица 11 класса
Сотникова Елена