*Методическая консультация*

*(20.12.2020г.)*

**«СОВЕТЫ ОТ УЧИТЕЛЯ: КАК ШКОЛЬНИКУ ПОДГОТОВИТЬСЯ К ИТОГОВЫМ КОНТРОЛЬНЫМ РАБОТАМ»**

Источник информации: <https://www.yaklass.ru/novosti/akcii-i-novosti-za-2020-god/stati-i-novosti-za-12-2020/kak-podgotovitsya-k-itogovym-kontrolnym>

Как построить подготовку к контролю знаний, чтобы всё успеть? Делимся полезными советами по подготовке к контрольным.

**1. Определяем проблемные точки.**

Чтобы эффективно подготовиться к контрольным, сначала нужно составить план. Для этого пригодятся простые средства: календарь или ежедневник. Обязательно отметь предстоящие контрольные: литература — 19, физика — 22, математика — 24 декабря и т.д.

Особое внимание, к сожалению, придётся уделить не твоему любимому предмету, а, наоборот, самому проблемному. Затруднения с физикой? Тогда тут и придётся потрудиться. Однако это не значит, что о предмете, с которым у тебя всё хорошо, можно беспечно забыть.

Иерархия задач будет выглядеть примерно следующим образом.

1. Самая ГЛАВНАЯ задача — сложная физика. Ей следует уделить больше всего внимания. Допустим, в теме 15 вопросов. Нужно тщательно проработать **каждый** из них. Желательно написать конспекты: мы лучше запоминаем то, что пишем, а не читаем. Сделав записи, повтори теоретический материал минимум 3 раза, но не сразу, а с промежутками, желательно в разные дни. В науке есть такое понятие - «кривая забывания» — знание этого механизма поможет тебе спланировать подготовку. Самые проблемные вопросы повтори 4 раза. Также обязательно реши большое количество примеров и задачек: практика очень помогает. На подготовку к проблемному предмету нужно выделить минимум 3 дня.
2. Не очень любимая математика. Сделай конспекты теории, реши несколько примеров и повтори материал дважды. Тут хватит двух дней.
3. Любимая литература. Если ты уверен в своих силах, то просто перечитай свои записи с уроков по этой теме. Можно изобразить отношения между персонажами в виде схемы. Одного вечера для этой задачи будет достаточно.

Очень полезно оценивать задачу по времени. Сколько понадобится времени: час, два, пять? Также рекомендую не просто записывать глобальную задачу на выходные: «ПОДГОТОВИТЬСЯ К КОНТРОЛЬНОЙ ПО ФИЗИКЕ», а писать дробные списки из нескольких маленьких задачек.

Например:  
День 1-й. 1) Прочитать параграфы 1–10. 2) Сделать конспекты. 3) Решить 3 задачи.  
День 2-й. 1) Прочитать параграфы 11–21. 2) Сделать конспекты. 3) Решить 3 задачи.   
День 3-й. 1) Перечитать конспекты. 2) Решить 3 задачи. 3) Решить 3 теста на «ЯКласс».

Когда ты видишь перед собой маленькие задачи, намного проще приступить к работе. А когда перед глазами маячит что-то такое грандиозное, как ПОДГОТОВКА К КОНТРОЛЬНОЙ, это воспринимается как конец света и возникает соблазн оттянуть решение проблемы. А ещё вычёркивать пункты из списка очень приятно! Это даёт ощущение завершённости дела и дарит чувство выполненного долга.

**2. Собираем материал.**

Пользуйся материалом и заданиями из разных источников.

1. Школьные учебники. Конечно, самое важное — это школьные учебники, по которым вы в классе проходили конкретную тему. Они отлично подойдут для конспектов.
2. Записи с уроков. Твои собственные записи с занятий тоже нужно перечитать. Скорее всего, в контрольной будет то, что вы обсуждали на уроках.
3. Визуальные материалы. В подготовке очень эффективно помогают визуальные материалы. Например, правила английского языка в таблицах или история в схемах. Такие пособия лучше всего подходят для повторения и обобщения материала.
4. Цифровые ресурсы. «ЯКласс» незаменим для подготовки к контрольным. Ты можешь решить разные тесты по изучаемой теме и повторить кратко изложенную теорию. А что самое классное — тестов тут почти неограниченное количество. Это особенно полезно для «прикрытия тылов»: можно уделить много внимания проблемным местам и довести решение тестов по этой теме до автоматизма.

Чтобы отработать тему, зайди в раздел «Предметы», выбери нужную тему и прокрути страницу до блока «Тесты».

Здесь находятся тренировочные работы по темам, они собраны из тех задач и упражнений, которые ты уже решал в блоке «Задания», но с новыми данными. Плюс в том, что ты можешь повторять прохождение неограниченное количество раз, пока не достигнешь желаемого результата. Преимущество ещё и в том, что никто не будет стоять у тебя над душой и следить за твоей работой. Не бойся ошибиться, просто учись.

**3. Выделяем время на отдых и хобби: полезные советы, которые помогут не уйти в просмотр целого сезона сериала.**

Очень важно не забывать отдыхать, ведь если слишком усердствовать и корпеть над книгами ночами напролёт, то можно так переутомиться, что в решающий момент ничего не вспомнишь и завалишь контрольную.

Вот несколько базовых советов.

1. Правильный сон. Если на носу итоговые контрольные, это не значит, что нужно забыть о режиме дня. Старайся поддерживать следующий распорядок: вставать как обычно или чуть раньше и ложиться не позже 23:00.
2. Здоровое питание. Не пренебрегай полноценными приёмами пищи и не питайся одними бутербродами и печеньками, стремясь поскорее сесть за учебники. Сытная и здоровая пища нужна не только чтобы бегать и прыгать, но и чтобы думать! Желательно есть 5 раз в день: 3 раза — основные приёмы пищи, 2 раза — перекусы. Тёмный шоколад, сухофрукты и орехи отлично стимулируют мыслительную деятельность.
3. Прогулки и физическая активность. Длительная прогулка в лесу, пробежка или зарядка — то, что доктор прописал. Это помогает отвлечься, расслабиться и спокойно уснуть в конце дня с ощущением приятной усталости.
4. Делай перерывы. Внимание любого человека довольно быстро начинает рассеиваться, и это нормально: так устроен мозг. Ученику средней школы рекомендуется делать перерыв каждые полчаса, а старшему школьнику — каждые 45–60 минут. Но перерыв — это не обязательно просмотр сериала или какое-то длительное занятие. Помыть посуду, сделать зарядку, посмотреть несколько минут в окно — всё это тоже даст отдых мозгу. Любая смена деятельности отлично подойдёт.

**А как же хобби, компьютерные игры и просмотр кино?**

Конечно, и они очень даже нужны! Просмотр любимого шоу или даже компьютерная игра могут оказаться как нельзя кстати. Самый важный принцип здесь: чередуй мыслительную активность и отдых. Не нужно делать так, что в субботу ты только отдыхаешь, а в воскресенье 15 часов сидишь, не разгибаясь, над учебниками. Это только повредит делу.

Нужно выучить 15 вопросов? Тогда сделай так: подготовь 5 вопросов, посмотри серию сериала, поиграй 1 час в компьютерную игру или в хоккей во дворе, и так 3 раза. Ты не слишком устанешь от учёбы и всё успеешь.

**Ладно, с сериалами всё понятно: серия закончилась — иду учиться дальше. А как не уйти с головой в компьютерную игру, ВК или хобби?**

Ставь на телефоне или на смарт-часах таймер на 60 минут или проси родителей напомнить тебе вернуться к учёбе. Также можно установить специальный блокировщик приложений: спустя определённое количество времени система закроет тебе доступ в Instagram, ВК или игру.

**А что с друзьями?**

Общение с друзьями тоже не под запретом! Наоборот, они помогут подготовиться. Если тебе тяжело писать конспекты всех 15 вопросов, привлеки одноклассников. Если вас трое, пусть каждый напишет по 5 вопросов, которые лучше всего знает. Потом соберитесь вместе и сделайте следующее: каждый должен рассказать наизусть три самые сложные для него темы. А двое других пусть внимательно слушают и выступают в роли суровых судей. Такой метод даже эффективнее, чем просто написание конспектов. Мы лучше всего запоминаем то, что рассказываем кому-то. Можно устроить викторину, где победитель получит шоколадку или новую игру. Также такую встречу можно провести в Zoom или Skype. Если не хочешь готовиться с друзьями, привлеки родителей или братьев и сестёр.

Итак, подготовка к итоговым контрольным — это не обязательно кошмар, бессонные ночи и дикий стресс. Можно эффективно подготовиться в размеренном темпе и игровой форме, не забывая при этом о любимом хобби, сериале и друзьях. Просто следуй нашим простым советам, не забывай тщательно планировать время и делать перерывы.