

Несколько полезных советов по подготовке к экзаменам

Распредели силы !!!

Готовиться к экзамену в последнюю ночь – не очень хорошая идея. Полученных таким образом «знаний» хватит на один день. А сонный мозг в самый ответственный момент может тебя подвести. Поэтому важно оставить на подготовку хотя бы несколько дней и грамотно распределить свои силы. Если до экзамена неделя, раздели весь материал на пять равных частей и прорабатывай по одной части в день. А последние два дня посвети повторению.

Организуй свое рабочее место!!!

Убери со стола все, что может тебя отвлекать: обязательно отложи подальше телефон! И поставь на стол или подоконник букет сирени: согласно исследованиям британских ученых, запах сирени улучшает память. И к тому же значительно повышает настроение!

Выбери подходящий способ подготовки !!!

Ты знаешь, что память бывает разной? Кто-то «запоминает» глазами, кто-то – ушами, а кто-то – губами, проговаривая правила вслух. У тебя хорошая зрительная память? Тогда тебе может быть достаточно несколько раз прочитать материал, чтобы его усвоить. А во время экзамена старайся представить страницы конспекта или учебника, где ты читала о нужной тебе дате или формуле. Если ты лучше воспринимаешь информацию на слух, запиши ее на диктофон (или поищи в сети аудиолекции по нужному предмету) и несколько раз прослушай – например, прогуливаясь по парку или принимая ванну.;) А может, ты «запоминаешь» руками? Механическая память лучше всего тренируется шпалгалками: пиши ответы, рисуй схемы, составляй таблицы. Только не бери их с собой на экзамен.

Вычеркивай вопросы !!!

Проработала вопрос? Вычеркни его или выдели маркером. Это очень действенный психологический прием: когда ты видишь, как уменьшается количество билетов, которые тебе нужно выучить, и сколько всего ты уже знаешь, дышать становится легче.

Начни с самого легкого или самого интересного!!!

Как известно, самое сложное в подготовке к экзаменам – начать. При виде списка из нескольких десятков вопросов сразу хочется есть/пить/спать/идти в тренажерный зал/печь торт/встретиться с подружкой (нужное подчеркнуть):). А вот тебе еще один эффективный психологический трюк. Начни подготовку с самых элементарных или интересных тебе вопросов – и

ты не заметишь, как втянешься в процесс познания нового и даже начнешь получать от него удовольствие. Ведь знания – сила!

Делай перерывы!!!

Вовсе не обязательно (и, наоборот, даже вредно!) сидеть над учебниками и тетрадями с утра до вечера. Правильнее делать это «порционно», периодически отвлекаясь от зубрежки. Дай себе, например, такую установку: разберу треть из запланированного на сегодня – и полчаса смогу покататься на роликах. Только чур не халтурить! «Разбавлять» подготовку можешь любыми занятиями, которые приносят тебе удовольствие: чтением книги или журнала, прогулкой, просмотром любимого фильма или сериала, болтовней с подружкой по телефону.

УДАЧИ!!!