

Как лучше подготовиться к экзаменам



Чтобы подготовка к экзаменам была эффективной и успешной, необходимо придерживаться некоторых правил:

☞ Следует **оборудовать место для занятий**: убрать лишние вещи, удобно расположить нужные учебники, пособия, тетради и т.п.

☞ Составьте **план на каждый день подготовки**, четко определяя, что именно сегодня будете изучать.

☞ **Помните**, что пик работоспособности организма приходится на 9-12 часов утра и 17-20 часов вечера.

☞ Обязательно следует **чередовать работу и отдых**, скажем, 40 мин занятий, затем 10 мин – отдых или после изучения одной темы и перед переходом к другой.

☞ Готовясь к экзамену, не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно **повторять материал по вопросам, по темам**.

☞ При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет **составления плана**. Используйте как можно больше каналов восприятия информации: **проговаривайте вслух, рисуйте схемы, пиктограммы, помечайте опорные слова**.

☞ При заучивании необходимо **учитывать «правило края»**: обычно лучше запоминаются начало и конец информации, а середина «выпадает».

☞ Чтобы материал запомнился на длительное время, его необходимо **повторить несколько раз**: сразу по окончании чтения, через 20 минут после предыдущего, через 8 часов, через сутки (лучше перед сном). Начинайте повторять с самой трудной темы, раздела, предмета.

☞ Постарайтесь закончить работу накануне экзамена в первой половине дня, чтобы к вечеру просмотреть весь материал, заострив внимание на наиболее трудных вопросах.

☞ Вечером перед экзаменом надо заняться любым отвлекающим делом, прогуляться, искупаться, а ночью **хорошо выспаться**, последние двенадцать часов должны уйти на подготовку не знаний, а организма.

☞ Готовясь к экзамену, рисуйте себе картину победы. Помните, что **вера в успех – это половина успеха!**