**Подготовка к экзамену**

1. Экзамены – это испытание. Всю жизнь все непрерывно сдают экзамены: преодолевают страх, защищают, переплывают, забираются, изучают, принимают решения. Чем больше преодолено в прошлых испытаниях, тем лучше человек подготовлен к очередным из них.
2. Прежде, чем начать подготовку к экзаменам, следует подготовить свое рабочее место. Надо продумать все, чтобы заниматься было удобно, чтобы ничего не отвлекало от занятий, чтобы все необходимое для подготовки к экзамену было под рукой: учебники, пособия, тетради или бумага для записей и другое. Для повышения интеллектуальной активности рекомендуется ввести в интерьер цветовые «пятна»: желтые, оранжевые, фиолетовые.
3. Необходимо продумать порядок подготовки к экзаменам. Желательно составить план, в котором постараться определить объем материала для ежедневных занятий, с учетом имеющегося на подготовку к экзамену времени. Можно завести журнал, в котором отмечать успешность выполнения плана.
4. При планировании ежедневных занятий целесообразно учесть ваши индивидуальные особенности, определить, кто вы – «сова» или «жаворонок». В зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
5. Обязательно следует чередовать работу и отдых. Например, 40 минут занятий, 10 минут – отдых. Прогулки на свежем воздухе, смена активной деятельности поможет Вам плодотворно отдохнуть.
6. Полезно повторять материал по предложенным экзаменационным вопросам - это хорошая тренировка памяти.
7. В конце каждого дня подготовки к экзамену, следует проверить, как вы усвоили материал.
8. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал при помощи составления планов ответа на вопросы, схем, сравнительным таблиц, причем обязательно это делать не в уме, а фиксировать на бумаге. В этот момент работает не только моторная память, но и зрительная.
9. Полезно рассказывать ответы на экзаменационные вопросы кому-либо (родителям, друзьям, одноклассникам).
10. В процессе непосредственной подготовки к экзамену задействуй разные виды памяти: зрительную (чтение), слуховую (чтение вслух или запись на аудио), моторную (переписывание формул, материала).
11. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа!
12. Написание шпаргалки – это просто очень полезный психологический ритуал, так как не только активизирует механическую память, но и даёт чувство защиты.

При написании «шпоры» вы гораздо лучше запомните  материал. Дело тут в особых свойствах памяти. Она подразделяется множество типов, из которых нам сейчас важны четыре:

зрительная - запоминание увиденного;

слуховая - запоминание услышанного;

моторная - запоминание движений;

ассоциативная память - запоминание по ассоциации с чем-то хорошо известным. Чем больше типов памяти принимает участие в процессе заучивания - тем больше шансов это запомнить. Написание шпаргалки позволяет задействовать зрительную и моторную память. А если вы при этом станете диктовать себе вслух - подключится еще и слуховая. Что же касается ассоциативной памяти - она особенно хороша при запоминании дат.

1. Обязательно посетите консультацию к экзамену, на которой вы сможете выяснить имеющиеся у вас вопросы по экзаменационному материалу, получить рекомендации учителя.

***Продукты для улучшения памяти
 и работы мозга***



