

12 секретов

успешной подготовки к экзаменам

1. Осознанно выбирай дисциплины, по которым будешь сдавать экзамены

2. Составь план занятий на каждый день, четко определив конкретные темы для изучения, время, чередование занятий и отдыха

3. Распредели содержание материала равномерно по частям

4. Разбивай изучаемый материал на логические куски, используя схемы, кластеры и другие приемы схематического представления материала на бумаге



5. Пересказывай изученный материал своими словами, решай тестовые задания для самопроверки, это приведет к осмысленному запоминанию

6. Подготовь место для занятий: убери все лишнее, что может отвлечь, удобно расположи учебные материалы

7. Повторяй трудно запоминаемый материал несколько раз в день

8. Изучай материал по «*правилу края*»: обычно лучше запоминаются начало и конец текста, а середина «выпадает»

9. Учитывай свои индивидуальные особенности: «*жаворонок*» ты или «*сова*». Сложные темы лучше изучать в часы подъема, хорошо знакомые – в часы спада



10. Не забывай о своем здоровье, соблюдай режим дня и питайся сбалансированно

11. Не забывай об отдыхе на свежем воздухе

12. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха

