

Советы психологов и советы «бывалых»:

Вам нужен план – как готовиться к сдаче экзаменов

С чего начинать, чтобы эффективно и быстро подготовиться?

- Сначала **подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи**, удобно расположи нужные пособия, тетради, бумагу, карандаши.
- Можно **ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета**, поскольку, считается, они повышают интеллектуальную активность. Для этого достаточно какой-либо картинке в этих тонах.
- **Составь план подготовки**. Для начала определи, кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. **Четко определяй, что именно будешь делать сегодня**: какие именно разделы будут пройдены.
- **Не нагружайтесь книгами**, а выберите из кипы учебников один-два (если это, например, история России - стоит взять школьные учебники и краткий курс истории, написанный преподавателями того ВУЗа, в который поступаешь или в котором учишься). Если есть конспекты - они, конечно, предпочтительнее.
- Если предмет технический **обратите внимание на формулы**. Если формула слишком длинная или труднозапоминаемая - обратите внимание на составляющие, которые ее образуют и их расшифровку.
- **Интернет** при подготовке лучше **пользоваться когда знаете, что нужно**, иначе процесс поиска информации займет больше времени, чем ее усвоение.
- **Начни с самого трудного** – с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», начни с наиболее интересного и приятного. Войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
- **Не пытайтесь выучить всё сразу**- распределите свою нагрузку равномерно, например, 30 билетов надо выучить за 4 дня. Значит, учить каждый день по 10 билетов, при этом не забывая повторять после 16 часов сложные вопросы предыдущей 10 - ки билетов. На 4-ый день необходимо повторить все билеты, желательно до 12 часов дня.
- **Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв**. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
- **Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник**. Полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать при кратком повторении материала.

- **Выполняй как можно больше тестов по этому предмету.** Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий.
- **Тренируйся иногда с секундомером в руках,** засекай время выполнения тестов (в части А в среднем уходит 2 минуты на задание).
- **Готовясь экзамену, никогда не думай о том, что не справишься,** а, наоборот, рисуй себе картину положительную.
- **Оставь один день на то, чтобы вновь повторить все планы ответов,** еще раз остановиться на самых трудных вопросах.