

Организация подготовки к экзаменам

1. Сначала приготовь дома место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.

2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах.

3. Определи: кто ты – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы.

4. Составляя план на каждый день подготовки, четко определи, что именно сегодня будет изучаться (не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы, темы, задачи).

5. Начни с самого трудного, с того материала, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться» и настроиться на работу, начни с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен, и тогда ты постепенно войдешь в рабочий ритм.

6. Накануне экзамена (контрольной) нужно как следует выспаться, бегло просмотрев перед сном тезисы ответов, так как именно во время сна происходит окончательное формирование следа в памяти.