

Экзамены без стресса

1. Придерживайся основного правила: «Не теряй времени зря». Просмотри весь материал, отложи тот, что хорошо знаком, а начинай учить новый и сложный. Учи его в то время суток, когда работоспособность особенно высока. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.
2. Составь план занятий на каждый день, четко определяя, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какими именно разделами и темами займусь.
3. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, так как 30-40 % прочитанного на следующий день из памяти улетучивается. Лучше всего повторить его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз – утром.
4. Ты, наверное, знаешь или догадываешься, какой канал восприятия у вас ведущий – зрительный или слуховой. Если слуховой, то больше читай и пересказывай вслух. А если лучше запоминается не услышанное, а увиденное, то помогут «шпаргалки» (краткий план или конспект, написанный на листке). Но польза от «шпаргалок» действует только до порога класса, где сдается экзамен. Дальше от неё только вред, поэтому лучше оставить её дома.
5. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть разбивка на смысловые куски (план), обобщение, выражение главной мысли одной фразой, представление информации в виде схемы.
6. Когда ты добросовестно повторил материал, ответы на вопросы хранятся у тебя в так называемой «ближней памяти», то есть где-то рядом. Получишь конкретные вопросы – всплывут в памяти и ответы на них. И не нужно перед дверью в класс лихорадочно повторять снова и снова уже повторенное, это грозит только излишней перегрузкой. Доверяйте своей «ближней» памяти.
7. Во время подготовки к экзаменам особенно заботься о своем здоровье. В это время нужно правильно и вовремя питаться, не забывать о прогулках, делать перерывы, активно отвлекаться, хорошо высыпаться. Очень полезно выполнять упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.