

Памятка для подготовки к экзаменам

1. ВЕЧЕРОМ ЗАПОМИНАЙТЕ, УТРОМ ПОВТОРЯЙТЕ

Чтобы лучше запоминать материал, надо постоянно тренировать память. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая между 8:00 и 12:00. В течение дня она снижается и улучшается в период 17:00–19:00. Эффективно бывает запоминать вечером и повторять на следующее утро. Хорошо запоминается то, что понятно! Нет смысла зубрить. Хотите запомнить — разберитесь в материале. Помогает представлять, воображать, о чём идет речь. У каждого может быть свой способ запоминания, можно конспектировать и даже делать шпаргалки, только не брать их на экзамен.

2. НАУЧИТЕСЬ ПРАВИЛЬНО ДЫШАТЬ

В дыхательной гимнастике существует два понятия: успокаивающего и мобилизующего дыхания. Успокаивающее — вдох почти в два раза длиннее выдоха. Используйте его в случае сильного нервного напряжения перед экзаменом. При мобилизующем дыхании после вдоха задержите дыхание. Такое дыхание помогает преодолеть вялость и сонливость, активизирует внимание.

3. В ДЕНЬ ЭКЗАМЕНА

Не идите на экзамен задолго до его начала. Постарайтесь не контактировать с «паникёрами» — которые не только боятся экзамена, но и заражают своим страхом окружающих. Лучше поговорите с теми, кто настроен позитивно.

4. БУДЬТЕ ЧЕСТНЫ С СОБОЙ

Вы лучше других можете оценить свой уровень знаний. Вы упорно готовились? Это даст свои плоды! Вы ничего не учили? Зачем же трепать себе нервы? В любом случае ваше спокойствие и способность сосредоточиться могут сослужить вам отличную службу — и у вас будет шанс вытянуть из глубины своей памяти то, что нужно.

5. НЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНАМИ

Не нарушайте режим дня. Только полноценные и своевременные питание и сон помогут мозгу. Не проводите за учебниками дни и ночи, не забывайте об отдыхе.