

КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К УСПЕШНОЙ СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ



Подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно разложи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т. п.

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

Составь план занятий. Для начала определи, кто ты – "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки,

необходимо четко определить, что будет изучаться именно сегодня, какие конкретные разделы и темы.

Начни подготовку с того раздела, который знаешь хуже всего: читай учебный материал, обсуждай его с опытными наставниками, выполняй самостоятельные работы.

Следует помнить, что монотонность, однообразие в работе понижают активность мозговой деятельности, поэтому при подготовке полезно через каждые 45 мин делать короткие паузы (1–2 мин) или переключаться на другую деятельность.

Выполняй как можно больше тестов по тому предмету, который предстоит сдавать. Эти тренировки помогут тебе изучить разные конструкции тестовых заданий.

Ваша задача **не вызубрить, а понять**. Поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях. Обязательно решайте задачи (по математике, физике), разбирайте предложения, правописание слов (по русскому языку) – т.е. научитесь хорошо выполнять практические задания; очень полезно рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал за счет составления планов, схем, опорных конспектов, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге.

Обязательно делайте **записи на отдельных листках**, чтобы к концу дня вы видели некоторое **материальное выражение** своего труда.

Обязательно следует **чередовать работу и отдых**, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку (отдых – это смена деятельности). Для того чтобы организм мог отдохнуть во время интенсивной умственной работы, полезны физические упражнения, дыхательная гимнастика, прогулки на свежем воздухе. *Не играйте в компьютерные игры!*

Готовясь к экзаменам, думай о том, что справишься со всеми заданиями, рисуй картину успеха.

Позаботьтесь о **режиме сна и сбалансированном питании**.

