

Как подготовиться психологически к экзамену

- Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям
- Если трудно собраться с мыслями, постарайся запомнить сначала самое лёгкое, а потом переходи к изучению трудного материала
- Ежедневно выполняй упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления
- В плане на каждый день определи, что именно сегодня необходимо изучить
- Определив какое время ты наиболее работоспособен, и в зависимости от этого, загружай утренние или вечерние часы

Условия поддержания работоспособности:

- Чередуй умственный и физический труд
- В гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга
- Минимум телевизионных передач
- Бережь глаза, делай перерыв каждые 20-30 минут

Что делать, если глаза устали?

- Посмотри попеременно вверх – вниз (25 секунд), Влево – вправо (15 секунд)
- Напиши глазами свое имя, отчество, фамилию
- Попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд)

Некоторые закономерности запоминания

Большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение

Запоминается то, что понятно

Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу

Лучше тратить время на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение

Если работаешь с двумя материалами – разумно начинать с большего

- Один день перед экзаменом оставь, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом – пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом

Перед сном хорошо совершить прогулку

Утром, перед экзаменом не вредно просто перелистать учебник

