

Полезные советы как успешно сдать экзамены

- Сначала нужно оборудовать место для занятий: убрать все лишнее, расставить по местам учебники, справочники, карандаши, тетради.
- Психологи советуют поместить на видном месте что-нибудь желтое или фиолетовое, т. к. эти цвета повышают интеллектуальную активность.
- Затем нужно составить план работы, при этом необходимо учитывать, кто вы - «сова» или «жаворонок». Если вы сова, то нужно максимально загрузить вечерние часы, а если жаворонок - утренние.
- В плане нужно четко указать, что именно будете учить, какие разделы, какого предмета.
- Обязательно следует чередовать работу и отдых: 40 минут занятий, 10 минут - перерыв. Можно в это время вымыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, подмести пол.
- Как работать над материалом? Прежде всего, не старайтесь вы зубрить весь учебник. Самое главное не вы зубрить, а понять. Сначала прочтите материал, потом попытайтесь составить план или схему, обязательно на бумаге.
- Очень полезно рассказывать самому себе перед зеркалом, стоя во весь рост, обращая внимание на позу, жесты, мимику. Хорошо также записывать свой рассказ на магнитофон.
- Каждый день нужно выполнять и практические задания к билетам, при этом полезно комментировать самому себе вслух ход ваших действий и рассуждений.
- Каждый раз, приступая к работе, повторяйте предыдущие билеты. Повторить билет следует хоть один раз в течение 24 часов после выучивания.
- Используйте разные методы запоминания: зрительно, на слух, составляя шпаргалки!

- Во время подготовки к экзаменам не забывайте о вкусной и здоровой пище. Для работы мозга полезен сладкий миндаль, а арахис улучшает память, внимание и слух, снимает утомляемость. Для улучшения памяти полезна соленая селедка! А вот крепкий чай, кофе или специальные препараты могут только навредить.
- Готовясь к экзамену, никогда не думайте о том, что провалитесь, но, напротив, мысленно рисуйте себе картину триумфа, легкого победного ответа. Мысли о возможном провале недаром называют саморазрушающими.
- За день до экзамена повторите все планы ответов. Обратите внимание только на то, в чем чувствуете затруднение.
- Накануне экзамена прогуляйтесь, выспитесь, чтобы встать здоровым, свежим, отдохнувшим, готовым к борьбе. Ведь экзамены - это и психологический поединок, в котором нужно уметь за себя постоять.
- Если вы очень волнуетесь, используйте прием, который называется «доведение до абсурда». Представьте себе все самое страшное, что может случиться на экзамене. Попробуйте по сильнее напугать себя. И тут вы обнаружите, что бояться вам в сущности нечего и даже самые тяжелые последствия можно пережить.
- В день экзамена утром не забудьте позавтракать! И обязательно запаситесь чем-нибудь сладеньким, ведь при повышенной нагрузке организм будет требовать глюкозы.
- На экзамен следует одеться строго и опрятно, не стоит приковывать излишнее внимание к своей внешности!
- Ни в коем случае не пейте перед экзаменом никаких успокоительных таблеток!
- Надежно спрячьте шпаргалки, но лучше ими все-таки не пользоваться. Как показывает опыт, только четверть шпаргалок остаются незамеченными.

- Во время экзамена, выбирая билет, не паникуйте! И ни в коем случае не просите его заменить. Вторая попытка, как правило, оценивается на балл ниже.
- Когда вы уже вытянули билет и стали готовиться к ответу, начинайте с самого легкого. Пока вы напишете ответ, вы успокоитесь, голова станет работать более ясно и четко.
- Во время ответа могут случиться самые непредвиденные ситуации: провал в памяти, оговорка, ошибка. Ничего страшного! Ни в коем случае не показывайте, что вы растерялись, не старайтесь вызвать жалость к себе. Самое эффективное - сохранить чувство собственного достоинства и, конечно, не терять чувства юмора.
- В любом случае всегда дышите глубже - это помогает справиться с волнением! Удачи!

Приемы запоминания

В этом нам помогут эффективные способы и приемы запоминания. Очень хороший способ - это рассказывать выученный материал вслух, например собаке или кошке. Еще один способ запоминания - картинки, схемы, планы, шпаргалки - все, что активизирует зрительно-образную память. Если нужно запомнить какие-либо данные в определенном порядке, используйте приемы мнемотехники. Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Как, например, в детской считалочке про цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».

Если нужно запомнить большое количество иностранных слов или непонятных терминов, поможет метод ассоциаций. Ассоциации - это связи. Нужно найти связь этого термина с любым словом или понятием. И чем смешнее и глупее будет эта связь, тем лучше это запоминается. Например, итальянское слово *galera* переводится как «тюрьма». Для запоминания можно найти такую связь: на галерах было страшно, как в тюрьме. Английское слово - «умный», созвучно русскому слову «клевер». Тут может быть такая

связь: «все работают, а умный завалился в клевер и отдыхает». Приемы мнемотехники описаны в книгах о том, как улучшить свою память. С помощью подобных приемов некоторым людям удастся достичь феноменальных результатов.