

Как эффективно подготовиться к экзаменам

Определи критерии успеха

Задай себе вопросы: Чего я жду от экзамена? Какая оценка будет для меня приемлемой? Соответствует ли мой уровень знаний желаемому результату? (от этого зависит объем предстоящей работы, а значит планирование времени).

Готовься заранее

Не жди, когда до экзамена останется неделя, к экзаменам начинай готовиться заранее. Посещай уроки, изучай лекционный и иной материал по теме дисциплины.

Используй правило 3 на 8

Раздели день на три части: учеба – 8 часов в день, досуг – 8 часов, сон – не менее 8 часов. Готовься к экзамену в утренние часы, на ночь повторяй усвоенный материал.

Раздели на части материал

Разбей информацию на части. В начале изучай, запоминай сложный материал, а затем переходи на легкий.

Снимай напряжение

Выполняй упражнения, способствующие снятию напряжения, переутомления, усталости. Вовремя отдыхай, правильно питайся и занимайся спортом. Самый лучший отдых — это смена вида деятельности.

Делай конспекты

Кратко записывай все, что учишь и знаешь, выделяй главные мысли, составь краткий план ответа по каждому вопросу. Осмысливай информацию, которую пытаешься запомнить. В последний день перед экзаменом повтори записи с кратким планом ответа.

Настройся на успех

Подумай, что тебе поможет почувствовать себя уверенным? Вспомни ситуации, когда ты успешно справился с жизненным испытанием. Зафиксируй, запомни это ощущение.

У тебя получится!

