

6 правил подготовки к экзамену:

- Экзамен - важное испытание, но не смысл жизни.
- Чрезмерное утомление, неправильное питание, нарушения сна снижают наши способности к обучению.
- Подготовка «на износ», работа без минимальных развлечений и отдыха – верный путь к нервному срыву.
- «Умное», а не механическое повторение.
- Мнемотехники - специальные психологические техники, помогающие запоминанию (метод ключевых слов, зрительный метод, метод ассоциаций и пр.)
- Предварительное знакомство с правилами и процедурами экзамена.

На экзамене:

- *Сосредоточься!* Постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих.
Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.
- *Начни с легкого!* Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья.
- *Пропускай!* Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания. Помни: всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься.
Просто глупо не добрать баллы только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

- *Читай задание до конца!* Бывает, что задание кажется понятным уже "по первым словам" и ты достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах.
- *Думай только о текущем задании!* Читая новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания не связаны друг с другом, поэтому правила и формулы, которые ты применил в одном (уже решенном тобой), будут отвлекать тебя от решения следующего задания.
- *Забудь о неудаче в прошлом задании* (если оно оказалось тебе не по зубам)! Думай только о том, что каждое новое задание — это шанс набрать баллы.
- *Исключай!* Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном – двух вариантах, а не на всех пяти – семи (что гораздо труднее).
- *Запланируй три круга!* Сначала пройди по всем легким заданиям первой части ("первый круг"). Можно набрать максимум баллов на этих заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе пришлось пропустить ("второй круг"). «Третий круг» – задания, выполняемые на компьютере.
- *Проверь!* Оставь время для проверки каждой части своей работы - хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами, заметить и устранить явные ошибки.

- *Не огорчайся раньше времени!* Стремись выполнить все задания, но помни, что даже если решено не все, то количества решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточно для хорошей оценки.

Как выучить быстро

- Осмысленное запоминание происходит в 9 раз быстрее, чем механическое заучивание. Попробуйте хоть немножко понять то, что вы учите.
- Эффективнее заучивать целиком, чем по частям. Не нужно учить стихотворение по строфам — читайте до конца.
- Закон действия: лучше запоминается информация, которая участвует в деятельности.
- Закон края: лучше всего запоминается материал, который находится в начале и в конце (занятия, разговора).
- Закон незавершенности: лучше всего запоминаются незавершенные действия, задачи, недосказанные фразы и т.д.

Как не забыть быстро

- Чтобы запомнить надолго, нужно:
- сразу после прочтения материала — первое повторение;
- через 20 минут после первого раза — второе повторение;
- через 8 часов после второго раза — третье повторение;
- через сутки после третьего повторения — повторяете четвертый раз.
- Чтобы помнить совсем долго, нужно также повторить еще через 2-3 недели и через 2-3 месяца.