

# Как правильно готовится к экзаменам

Для того чтобы с наименьшими затратами сил и здоровья подготовиться к сдаче экзаменов, воспользуйтесь предложенными советами.

Самое плохое время для подготовки - 2 часа ночи. Даже если вам покажется, что ночью учить лучше, сделайте в это время перерыв, так как все заученное в это время забудется уже к вечеру, а уж к экзамену наверняка.

Начиная подготовку, тщательно сверьте список вопросов со своими лекциями. То, чего в лекциях недостает, найдите в учебнике и отметьте, где и что находится. Можно будет хотя бы сразу открыть книгу и прочитать.

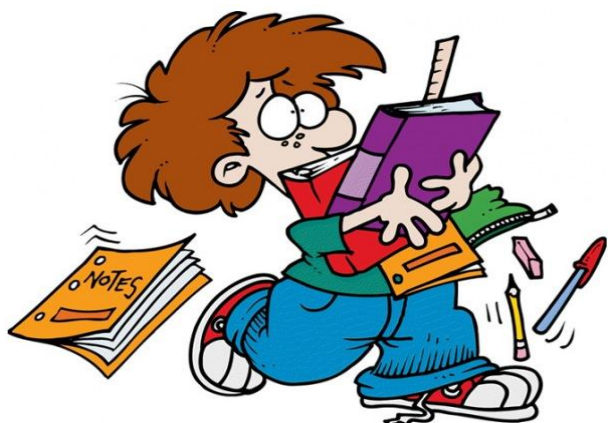
Необходимо четко знать особенности своей памяти. Кто-то способен заучивать механически, не вникая в суть, кому-то в первую очередь надо понять, что он пытается выучить. Конечно же, понимать в процессе подготовки к экзаменам уже некогда, но, как правило, именно в этот короткий момент наступает «прозрение».

Выучить все практически невозможно, поэтому помните: нельзя оставлять невыученными 1-2 вопроса, так как именно они и попадутся (по всем известному закону); нельзя выучить всего 1-2 вопроса, это практически 100%-ная гарантия, что они вам не достанутся. Если уж совсем нет времени на то, чтобы выучить, то хотя бы почитайте.

Не злоупотребляйте тонизирующими средствами (крепкий чай, кофе) - нервная система может не выдержать и дать сбой.

Старайтесь нормально питаться. Мозг в процессе интенсивной работы нуждается в дополнительном питании, особенно нужна ему глюкоза, ешьте побольше сладкого.

Накануне экзамена необходимо выспаться. Бессонная ночь перед экзаменом - это провал. Не принимайте успокоительного при сдаче экзамена. Это не успокоит, а лишь «отключит» те области памяти, которые могли бы вам помочь.



Подготовила педагог-психолог  
МБОУ СОШ №2 им. А.С. Пушкина  
Будникова В.Г.