

Как эффективно подготовиться к экзаменам

Готовься заранее

Не жди, когда до экзамена останется неделя, к экзаменам начинай готовиться заранее.

Используй правило 3 на 8

Раздели день на три части: учеба – 8 часов в день; досуг – 8 часов; сон – не менее 8 часов. Учи билеты в утреннее время, на ночь повторяй усвоенный материал.

Разбей на части

Не учи билеты в большом объеме и целиком, разбей информацию по частям. В начале заучивай сложный материал, а затем переходи на легкий.

Снимай напряжение

Выполняй упражнения, способствующие снятию напряжения, переутомления, усталости. Используй в рабочем пространстве желтый и фиолетовый цвета, они повышают интеллектуальную активность.

Делай конспекты

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