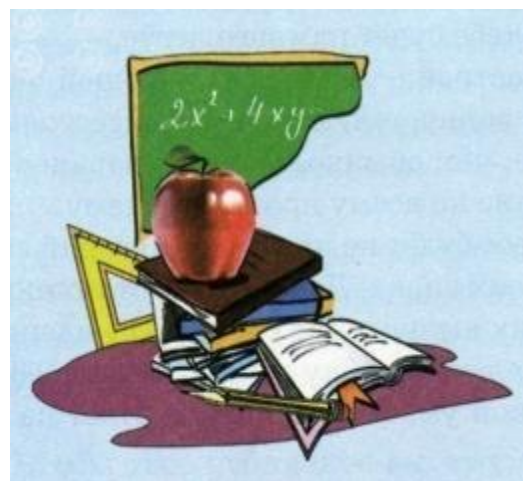




# Стратегия подготовки к экзамену.

10784.36  
5x8=40  
2.719372  
**9 ÷ 1**





**Начинай готовиться  
заранее. Постарайся,  
чтобы твои занятия были  
регулярными и  
достаточно  
интенсивными, но не  
авральными. Лучше  
каждый день готовить по  
одному вопросу, чем за  
один раз выучить пять, а  
потом четыре дня  
бездельничать.**





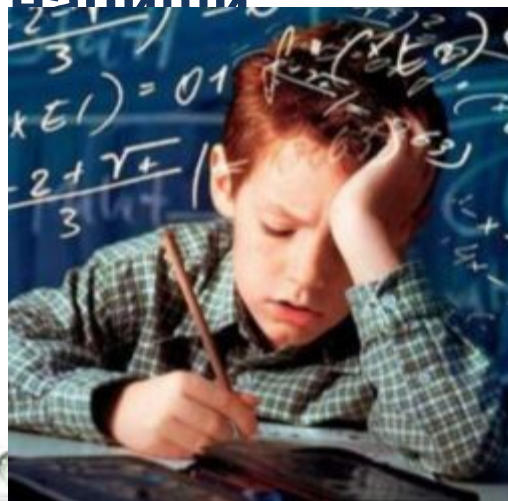
**Подготовку начни с того, что составь список тем или вопросов, которые нужно выучить. По мере заучивания и повторения материала вычеркивай пункты из списка. Так ты сможешь наглядно оценивать объем работы, которая еще предстоит, и у тебя не будет иллюзий по поводу того, что еще много времени впереди, и ты все успеешь.**





**Оцени, какие темы и вопросы ты знаешь хорошо, а над какими придется посидеть. Начинай с последних: у тебя должно быть достаточно времени, чтобы во всем разобраться. Но и подготовку к «легким» вопросам не оставляй на последний момент.**

**Разнообразь формы подготовки: работай с учебниками и дополнительной литературой, используй мультимедийные программы и аудио записи, делай картотеки и пиши письменные ответы и т. д. Если тебе предстоит отвечать устно, проговори вслух ответ на каждый из вопросов, письменно — напиши.**





**Попробуй готовиться к уроку, контрольной или экзамену вместе с другом. Это может быть очень эффективно. Экзаменуя друг друга, вы сразу увидите пробелы в собственных знаниях. Кроме того, возможно, друг лучше понял какую-то тему, чем ты, и поможет тебе в ней разобраться, и наоборот.**

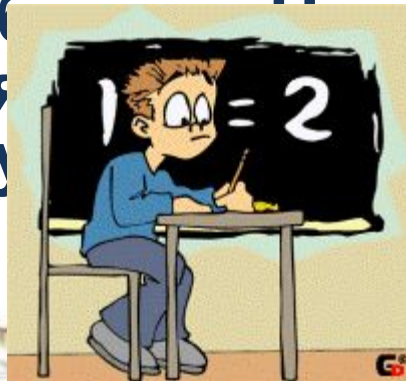
**Если ты готовишься к тестированию, например, ЕГЭ, то постарайся найти и пройти аналогичные тесты, варианты прошлых лет. Так тебе проще будет понять логику вопросов и уровень сложности заданий.**





**Готовься так, как будто ты уже отвечаешь урок, или пишешь контрольную, или находишься на экзамене. То есть, решая задачи, например, не просто «черкай» в черновике, а пиши все, как полагается, — задание, решение, ответ. Тогда в стрессовой ситуации у тебя сама собой включится механическая память, и тебе будет намного легче.**

**Правильный психологический настрой — половина хорошей оценки. Известный факт: когда человек волнуется, находится в состоянии стресса, он соображает гораздо хуже, чем обычно. Поэтому заранее настраивай себя на хорошее отношение ко всему.**





**Настройся на то, что надеяться тебе будет не на кого. Не сверяй свои ответы с чужими — будь уверен в своих силах! Даже если у отличников ответ другой, но ты не видишь в своих вычислениях или рассуждениях ошибку, то ничего не исправляй. Сделать ошибку обидно, но еще обиднее, когда ты, понадеявшись на чужой ум, исправишь свой ответ на неправильный.**

**Ты же знаешь, что время ответа лимитировано.**

**Проверь: укладываешься ли ты в отведенный временной интервал.**





**Делай активные перерывы в процессе занятий: потанцуй, пройди по улице, сделай пару физических упражнений.**

**Важно правильно питаться в период подготовки. Ешь сыр, кисломолочные продукты, овощи и фрукты. Пей много жидкости, но не увлекайся кофе.**

**Подкрепляй силы черным шоколадом — он стимулирует работу мозга. Хорошо принимать и специальные витамины, предназначенные для употребления в период повышенных умственных и физических нагрузок.**







**Один из простейших приемов для снижения беспокойства — «дыхание квадратом». Мысленно считая от одного до четырех, сделай глубокий вдох, удержи дыхание на четыре счета, затем с тем же темпом выдохни и вновь удержи дыхание. Десять таких циклов — и твое волнение заметно**



**Собери вещи, которые тебе понадобятся, заранее, чтобы перед «часом X» не тратить на это время и лишний раз не нервничать.**



**Обязательно выпишись в день перед важным уроком, контрольной работой или экзаменом!**





# У д а ч и !!!

