**Как подготовится к сдаче экзамена.**

● Чтобы наиболее эффективно использовать время, отводимое на подготовку к экзаменам, **полезно заранее составить план своей работы**. Продуктивно человек может заниматься 8-10 часов в сутки.

● Желательно **заставить себя просыпаться пораньше и посвящать утренние часы учебе.** Ученые утверждают, что легче всего отчаянно сопротивляющиеся мозги воспринимают информацию с 7 до 12 часов и с 14 до 17-18.

● **СОН** можно увеличить приблизительно на 1 час по сравнению с обычной его продолжительностью.

● Определите, **как вам лучше заниматься**: в компании или в одиночку.

● Не пытайтесь все выучить наизусть. Вы должны понять суть при подготовке и выработке решения. Соответственно сдающий экзамен должен не барабанить зазубренное, но и соображать: почему это так и как сделать его лучше. Всегдашняя идея: **ВЫУЧИ** и **ВОСПРОИЗВЕДИ**  заменяется иной: **ПОЙМИ,** что **ТЕБЕ ЛИЧНО ЛУЧШЕ ДЕЛАТЬ В ДАННЫХ УСЛОВИЯХ**, подготовься к ним.

● Для хорошего **усвоения материала желательно повторить его не менее 4 раз**. Но это не значит прочитать его многократно. Каждое повторение должно отличаться:

- первый просмотр материала – общая ориентировка;

- выявление основных идей текста и взаимосвязи;

- повторение наиболее существенных фактов;

- составление плана вопроса и уже дальнейшее повторение по нему.

● **Желательно утром, до начала подготовки**, и в середине дня по 30-40 минут **бывать на свежем воздухе**. Прекрасно, если вы пробежитесь при этом.

● Отнеситесь к экзамену не как к вызову на суд по обвинению, а как к решению одной из нормальных жизненных задач, которых в дальнейшем будет достаточно много и еще более сложных. Многие считают, что экзамен это самое страшное, что предстоит пережить. Это не так. Никто не будет бить вас, ругать. **Возьмите себя в руки и успокойтесь.**

● **Подготовку ответа начинайте с того вопроса**, какой **вы помните** лучше других.

● При запоминании так называемое «активное» повторение значительно эффективнее пассивного, т.е. **после прочтения материала его целесообразно пересказать по памяти.**

● Подготовьте себя **морально к необходимости запоминания важного для вас материала.** Известен педагогический эксперимент, когда 12 студентам было предложено выучить наизусть большое стихотворное произведение, а тринадцатому принять у них зачет. После зачета тринадцатого попросили пересказать текст, который он прослушал дюжину раз. И он не смог этого сделать! У него не было установки на запоминание. **Внушите себе необходимость усвоения материала.**

● Научно доказано, **что внимание, память, хорошее настроение – совсем не случайность**. Все это вполне достижимо с помощью… **еды**. Лучшему **запоминанию способствует морковь**. Лучше всего способствуют *стрессоустойчивости фрукты*. Но сахара для повышения работоспособности не ешьте. *Собираясь на экзамен, позавтракайте запеченной рыбой и чашкой кофе с шоколадкой*. *Острый перец*, *клубника и бананы* помогут снять стресс и улучшат ваше настроение.

● Для *питания* клеток мозга просто *незаменима морская рыба*. На смену знаменитому рыбьему жиру пришли менее противные на вкус капсулы. Их можно купить в аптеке, а глотать рекомендуется в стрессовых ситуациях, в частности перед экзаменом.

● **Перед экзаменом всегда проводится** инструктаж по технике безопасности, иначе говоря, **консультация**. Максимальную пользу от консультации *вы получите, если придете на нее с собственными вопросами.*

● **Перед экзаменом побывайте в аудитории**, где он будет проходить и «обживите» его.

● Приходите на экзамен **за десять минут до начала.**

**Желаем удачи!!!**