

# Рекомендации по подготовке к экзамену



Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность.

Начни с самого трудного – с того раздела, который знаешь хуже всего. Если трудно «раскачаться», то можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Сложный материал лучше учить утром после хорошего отдыха, трудно запоминаемый материал повторяй несколько раз (утром и вечером).

Чередуй занятия и отдых. Например, 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время слушать расслабляющую музыку, танцевать, делать спортивные упражнения, принимать душ.



Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Можно составлять планы, схемы. Используй их при кратком повторении материала.



Пересказывай материал своими словами, решай тестовые задания для самопроверки, что приводит к осмысленному запоминанию.

**Во время подготовки учитывай свои индивидуальные особенности:**

- по типу запоминания информации: зрительный – все читать самому, слуховой – читать и проговаривать вслух, двигательный – подчеркивать важные мысли, делать выписки, рисовать схемы, решать тесты;
- по типу темперамента: холерику – создать значимую мотивацию деятельности и не торопиться, перепроверять себя; сангвинику – осознать ответственность деятельности; меланхолику – верить в себя, успокоиться, не переутомляться; флегматику – самоконтроль времени.

Ежедневно выполняй упражнения на снятие напряжения: проснуться, улыбнуться, настроить себя на положительные эмоции, хорошенько потянуться, выполнить комплекс утренней гимнастики, водные процедуры. В перерывах между занятиями активно двигайся, используй дыхательные упражнения расслабляющего характера (на 4 счета – вдох, на 2 счета – задержка дыхания, на 5-6 счетов – выдох), дыши животом в течение 1 мин. Используй элементы аутотренинга – в расслабленной позе повторяй фразы: «Я спокоен, я уверен в себе, у меня всё получается».



Засыпать необходимо в 22.00 - 23.00. Сон должен составлять 8 - 9 часов.

Организовывай правильное регулярное питание. Включи в рацион сырые овощи, фрукты, ягоды, зелень, орехи, натуральный мед, свежие соки (яблочный, морковный и др.), травяные чаи (ромашковый, из мяты, Melissa), рыбу, мясо, шоколад. Отдыхай на свежем воздухе.

**Будь оптимистом.**

**Будь уверен в себе и в том, что добьешься цели.**

**Ты справишься!**

# Успехов тебе!

