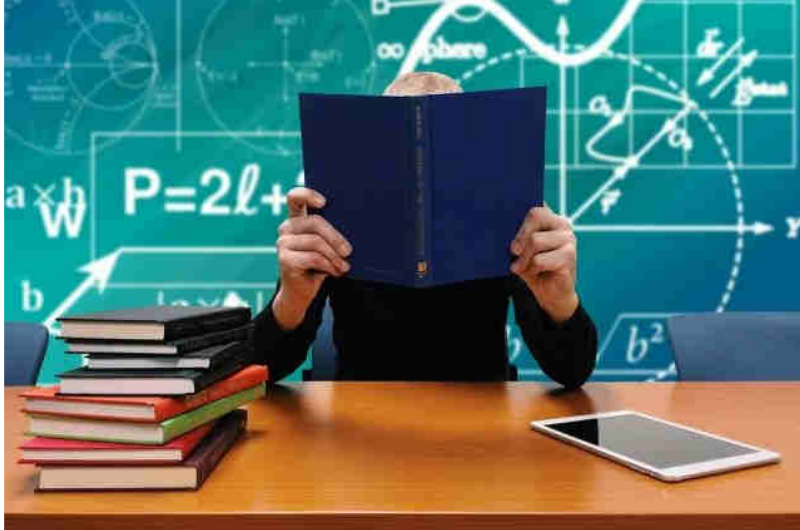


Как подготовиться к экзаменам?



Рекомендации психолога

- ✓ В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом - абсолютно нормальная реакция организма.
- ✓ Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность. Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие.
- ✓ Сессия - лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. Не придавайте событию слишком высокую важность, чтобы не увеличивать волнение.
- ✓ При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.
- ✓ Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные.
- ✓ Не стоит бояться ошибок. Известно, что не ошибается тот, кто ничего не делает.
- ✓ Люди, настроенные на успех, добиваются в жизни гораздо больше, чем те, кто старается избегать неудач.

Рекомендации по заучиванию материала

- ✓ Главное - распределение повторений во времени.
- ✓ Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.
- ✓ Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.
- ✓ Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.
- ✓ Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

