

Як морально підготуватися до екзаменів

Екзамен – це не лише перевірка теоретичних знань, а й значне емоційне випробування, своєрідний стрес.

Саме тому важливе значення має психологічна підготовка до іспитів. Деякі студенти зі слабкою нервовою системою під впливом стресової ситуації, **можуть забути матеріал, який напередодні дуже добре пам'ятали.**



Як же добре підготуватись до іспитів і успішно їх скласти?

1. Складаючи план на кожен день підготовки, необхідно чітко визначити, що саме сьогодні вивчатиметься. **Не взагалі: «трохи позаймаюся»,** а які саме розділи і теми.
2. Запам'ятати легше те, що розумієш. Учть з перервами, а не все підряд, **краще потроху, ніж одразу.** Більше часу витрачайте на повторення по пам'яті. Це ефективніше за просте багаторазове читання.
3. **Пам'ятайте: занепокоєння – це емоція, а не метод вирішення проблем.** Якщо ваші переживання стали нав'язливими, зверніться до практичного психолога.
4. Найкраще запам'ятовується інформація, викладена на початку і в кінці тексту. Середина, зазвичай, швидко «вилітає з голови». Тому під час запам'ятовування чи повторення **приділіть особливу увагу середині.**

5. Повторювати слід не механічно, а вдумливо, зосередившись на змісті. Після «завантаження» в мозок інформації, **якщо її не повторити, втрачається 20 – 30 відсотків у перші 10 годин.** Щоб цього не трапилося, варто: прочитати текст, повторити його двічі, за 20 хвилин – тричі, за 8 – 10 годин – чотири рази, а за добу – один раз. Тільки після цього можна бути впевненим, що інформація міцно «оселилася» в голові.
6. Яким чином можна найкраще все запам'ятати?

Що для вас є найближчим: текст, малюнок, логічна схема, звукове відтворення? Вирішуйте самі, **в якій системі вам ліпше працювати.** Спробуйте знайти щось цікаве у найнуднішому матеріалі. Адже цікаве запам'ятовується набагато легше!



Бажаю гарної підготовки і гарних оцінок на іспитах!