



Готуйтеся до іспитів ПРАВИЛЬНО

Запам'ятайте: іспити – це свято знань, розуму і кмітливості

- Організуйте підготовку до іспитів за чітким планом. Складіть режим дня, де будуть зазначені години для занять та відпочинку. Визначте свої біологічні

ритми („жайворонок” або „сова”) і залежно від цього максимально завантажте ранкові або, навпаки, вечірні години, враховуючи періоди інтелектуального піднесення і години спаду. Обладнайте місце для занять: зручно розмістіть потрібні підручники, посібники, конспекти тощо.

- Правильно організуйте вивчення навчального матеріалу. Спершу слід переглянути весь матеріал і розподілити його так: якщо треба вивчити 100 запитань за 4 дні, то в перші 2 дні вивчають 70% усього обсягу, третього дня – решта, четвертого повторюють вивчене. При цьому складні теми варто чергувати з простішими – не обов'язково вчити всі питання поспіль. Найголовніше: ніколи не слід намагатися вивчити весь підручник напам'ять. Ваше завдання – це не визубрити, а зрозуміти. Тому концентруйте увагу на головних думках.
- Обов'язково робіть короткі перерви. Намагайтесь не вживати каву, міцний чай, медичні препарати тощо. Нервова система перед іспитами – у стані підвищеного збудження.
- Останні 24 години перед іспитом займіться будь-якою справою, яка відвертає увагу: прогуляйтесь, послушайте музику, добре виспіться, займіться буденними справами тощо.
- Шпаргалки. Використання шпаргалок на іспиті найчастіше закінчується дуже сумно. Вони потрібні лише тим, хто краще запам'ятовує матеріал під час конспектування, - викладений матеріал коротко (у вигляді тез), він краще тримається у пам'яті. Шпаргалки зручно перечитувати перед самим іспитом, а от брати на іспит не варто.