

Советы студентам при подготовке к экзаменам

1. Приступая к подготовке к экзаменам, полезно составить план. Составляя план на каждый день, необходимо определить, что именно вы будете изучать сегодня: какие разделы будете прорабатывать.
2. Полезно определить, кто вы – «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально загрузить утренние или вечерние часы.
3. Хорошо начинать с самого трудного, то есть с того раздела, который вы знаете хуже всего. В том случае, когда «нет настроения заниматься», полезно начинать с материала, который вам более всего интересен. Возможно, постепенно вы войдете в нужный ритм работы и сможете перейти к более сложным разделам.
4. Полезно чередовать работу и отдых. Перерывы лучше делать по завершении изучения определенной части учебного материала, примерно каждый час, и постараться сделать их активными.
5. Готовясь к экзамену, не стремитесь прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно повторять материал по вопросам. Прочитав вопрос, вспомните и обязательно кратко запишите все, что вы знаете по этому вопросу, а затем проверьте себя по учебнику. Надо всегда помнить, что ваша задача не вы зубрить, а понять материал, поэтому концентрируйте внимание на ключевых мыслях.
6. При подготовке к экзаменам полезно структурировать материал, составляя план, схемы, причем обязательно делать это не в уме, а на бумаге. Все это вам будет полезным при кратком повторении материала.
7. В конце каждого дня следует проверить, как вы усвоили материал. Для этого кратко запишите планы ответов на вопросы, которые были проработаны вами за день.
8. Ответы на наиболее трудные вопросы полностью, развернуто изложите кому-нибудь из близких, старайтесь это делать так, как требуется на экзамене. Можно записать ответ на магнитофон, а потом послушать себя со стороны. Речь «про себя» отличается от речи вслух: она краткая, сжатая. Когда вы пересказываете ответ, вы включаете память, помогающую вам отвечать не на внутреннем, а на общедоступном языке. При таком подходе становится очевидным, какие аспекты материала вы усвоили хорошо.
9. Если в какой-то момент подготовки к экзаменам вам начинает казаться, что это выучить невозможно и вы никогда не сможете запомнить всего, что требуется, подумайте о том, сколько информации по данному предмету вы уже усвоили, дайте себе отчет в том, где вы находитесь и сколько вам еще предстоит пройти, чтобы освоить материал. Отделив легкие для вас вопросы от тех, которые вы рассматриваете как свою основную проблему, сосредоточьтесь на том, что вам нужно выучить, как бы перекидывая мостик между тем, что вы знаете и чего не знаете.