

Рекомендации выпускнику

1. *Начинай готовиться к выпускным экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.*
2. *Если очень трудно собраться с силами и мыслями, постарайся запомнить сначала самое легкое, а потом переходи к изучению трудного материала.*
3. *Не забывай про упражнения для снятия усталости глаз.*
4. *Старайся соблюдать следующий режим дня:*
 - ❖ *готовься к экзаменам 8 часов в день;*
 - ❖ *отдыхай 8 часов (занимайся спортом, гуляй на свежем воздухе и т. д.);*
 - ❖ *спи не менее 8 часов.*
5. *Питание должно быть калорийным и богатым витаминами.*
6. *Поставь на рабочий стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.*
7. *Научись составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотри листочки с кратким планом.*
8. *Учитывай некоторые закономерности запоминания:*
 - *трудность запоминания растет непропорционально объему. Большой отрывок полезнее, чем короткое изречение;*
 - *распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу;*
 - *эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.*