|  |
| --- |
| **Рекомендации выпускникам** |
| ***Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.*** |
| ***Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.*** |
| ***Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.*** |
| ***Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.*** |
| ***Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.*** |
| ***Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.*** |
| ***Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.*** |
| ***Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе, регулярно в перерывах между занятиямустраивайте физкультурные минутки.*** |
| ***Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.*** |
| ***Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.*** |
| ***Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.*** |
| ***Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).*** |
| ***При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными*** |

|  |
| --- |
| ***знаками отдельные места записей.*** |
| ***При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.*** |
| ***При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.*** |
| ***Развивайте и отстающие типы памяти.*** |
| ***После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.*** |
| ***Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.*** |
| ***При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.*** |
| ***Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.*** |
| ***На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.*** |