|  |
| --- |
| **Рекомендации выпускникам** |
| ***Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачиэкзаменов.*** |
| ***Составляйте план своей работы, распределяя имеющеесявремя по вопросам, которые нужно подготовить.*** |
| ***Вставайте пораньше и используйте утреннее время дляподготовки 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, чтосущественно сократит время на запоминание.*** |
| ***Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час посравнению с обычной.*** |
| ***Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежемвоздухе, регулярно в перерывах между занятиямустраивайтефизкультурные минутки.*** |
| ***Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу, ешьте овощи,фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого имучного лучше отказаться.*** |
| ***Используйте «активное», а не пассивное повторениематериала, т.е. пересказ его по памяти.*** |
| ***Используйте приемы логического, осмысленного запоминания,составляйте для этого план ответа.*** |
| ***Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая илимоторная).*** |
| ***При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными*** |

|  |
| --- |
| ***знаками отдельные места записей.*** |
| ***При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемыйматериал вслух.*** |
| ***При выраженной памяти на движения используйте повторнуюсокращённую запись материала.*** |
| ***Развивайте и отстающие типы памяти.*** |
| ***После изучения раздела сделайте паузу в работе и только послеэтого приступайте к новому разделу.*** |
| ***Определите, как вам лучше заниматься – в компании или водиночку.*** |
| ***При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельнойработе составляйте для себя тезисы, конспекты иминиатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их наэкзамен.*** |
| ***Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смыслкаждого вопроса.*** |
| ***На консультацию приходите с собственными конкретнымивопросами.*** |