

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

<i>знаками отдельные места записей.</i>
<i>При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.</i>
<i>При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.</i>
<i>Развивайте и отстающие типы памяти.</i>
<i>После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.</i>
<i>Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.</i>
<i>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.</i>
<i>Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.</i>
<i>На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами.</i>