Как подготовиться к экзаменам

Сдача экзаменов является наиболее ответственной и трудной порой. Кто-то готовится к наступлению этой поры в течение всего семестра. Однако, как показывает многолетний опыт, большинство студентов начинают готовиться во время начала сессии. Подготовка порой не обходится без бессонных ночей и головной боли. Однако все хотят потратить как можно меньше усилий и получить как можно лучший результат. Мы хотим с вами поделиться несколькими советами, которые помогут вам при подготовке к любому экзамену.

Как подготовиться к любому экзамену:

1. Составить план

Даже если вы не являетесь сторонником планирования своего времени, во время подготовки всё-таки придется это сделать. Важно оценить объём работы, особенно когда готовишься за 2-3 дня до начала экзамена. Распределите количество вопросов, которые нужно выучить, по дням. И максимально старайтесь не отходить от этого графика.

2. Выберите формат изучения материала,

ориентируясь на свой тип памяти

Форматов изучения материала очень много, но какие-то методы могут сработать лучше, а какие-то хуже. Поэтому при подготовке важно опираться на то, какой у вас доминирующий тип памяти.

Если вы ***визуал***, то для наиболее эффективного освоения материала вам помогут опорные схемы для построения ответа, графики, схемы, таблицы и т.п. Делайте акценты в опорных конспектах на ключевых словах или понятиях, подчеркивая их карандашом или маркером. Также неплохим вариантом запоминания является метод образных ассоциаций.

Если вы ***кинестет***, то вам следует как можно больше двигаться при изучении материала. Движения могут быть совершенно разными: ходьба по помещению во время подготовки, записывание нужного материала, болтание ногами и т.п. Возможно, если вы живете в общежитии, вашему соседу покажется странным, что вы гуляете по комнате с книжкой, но нам же важно сдать экзамен, поэтому забудем про предрассудки. Также кинестетам важно переносить информацию, которую нужно выучить, на уровень чувств, например, создать вкусовые или звуковые ассоциации. Думаю, многие слышали о таком совете, что во время подготовки к экзамену, контрольной или зачету нужно жевать жвачку определенного вкуса. А в день сдачи взять жвачку с этим же вкусом и это поможет вспомнить материал. Это наглядный пример вкусовой ассоциации.

Если вы ***аудиал***, то обязательно проговаривайте информацию вслух или про себя. Обсудите ответы на вопросы с одногруппниками или соседями, проговорите буквально каждый шаг. При возможности можно подключите аудиокниги или видео с объяснением нужного вам материала.

3. Стремитесь понять, а не просто заучить материал

Заучивание является проигрышной стратегией, и я думаю, что некоторые ощутили это на себе. Важно достигнуть понимания материала, а сделать это можно через построение логических цепочек и различных ассоциаций. Если информация написана сложными терминами, то попытайтесь её передать более простыми, но понятными вам словами.

4. Берите перерывы на отдых

Не следует сидеть за учебником несколько часов без перерыва. Иначе на следующий день вы можете разочароваться, так как покажется, что вы ничего не помните. Для того, чтобы такого не произошло, важно давать отдых мозгу. Причем важен именно качественный отдых. Как показала практика, наилучшим способом «разгрузить голову» является прогулка на свежем воздухе.

5. Контролируйте свой режим сна

Этот пункт является отсылкой к четвертому пункту, но его почему-то многие игнорируют. И связан этот пункт не только с тем, что отсутствие сна может вызвать упадок сил и переутомление. Во сне происходит интегрирование и усвоение изученной информации и опыта. Поэтому за день до экзамена не

пожалейте времени на сон!

Напоследок хочется сказать одно – не волнуйтесь. Важно всегда выкладываться на тот максимум, который ты можешь и при этом оставаться спокойным. Даже если настигла пересдача – это не так страшно, как об этом говорят. Это возможность подтянуть знания по предмету и сдать его хорошо. Во время сессии важно не только сдать экзамены, но и при этом сберечь своё состояние.

Хотим от всего сердца пожелать вам хорошей сдачи сессии!