[Готовимся к экзаменам](https://www.kem.by/psihology/%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BC%D1%81%D1%8F-%D0%BA-%D1%8D%D0%BA%D0%B7%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%B0%D0%BC/)

Чем ближе дата экзамена, тем сложнее найти в себе силы начать готовиться. Все чаще посещают мысли о том, насколько вы рассеяны, как трудно заставить себя заняться учебой и становится все сложнее запоминать огромный поток информации. В этой ситуации нужно обязательно пересмотреть свой процесс обучения и серьезно поработать над некоторыми своими привычками. Сначала, конечно, придется приложить усилия, но через некоторое время вы привыкнете к новому ритму жизни, и подготовка к экзамену станет для вас привычным процессом.

Самым сложным моментом в обучении является первый шаг. Наверное, никто на свете не любит сдавать экзамены, но они являются неотъемлемой частью жизни любого школьника или студента. Поэтому стоит потрудиться, чтобы не оказаться неподготовленным в самый ответственный момент. Своевременные занятия, работа над техникой запоминания, решение организационных вопросов, умение создать подходящую обстановку и мотивировать себя – вот то, что нужно для успеха.

**Подготовительный этап**

**Рационально организуйте свое время.**Для этого обязательно **составьте план**. Определите, кто вы – **«сова» или «жаворонок»**, и в зависимости от этого максимально загрузите вечерние или, наоборот, утренние часы. **Два дня оставьте на форс-мажоры.** Если все будет идти по плану, посвятите их повторению изученного материала.

**Правильно распоряжайтесь своим временем.** Планируйте, как проведете день: когда вам нужно поесть, сколько по времени вы будете собираться, сколько займет дорога до школы, когда вы вернетесь с занятий и т.п. Составляя план на каждый день подготовки, четко определите, какие именно разделы будете изучать. Старайтесь выполнять его в точности, не отвлекаясь на посторонние дела.

**Подготовьте свое рабочее место.** Найдите подходящее для учебы место. Вы должны чувствовать себя комфортно и свободно. Убранное и свежее помещение – идеальное место для учебы. Рабочий стол должен быть незахламленным и хорошо организованным. Уберите лишние вещи, удобно расположите нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши, чтобы не возникло необходимости вставать каждый раз, чтобы взять их.

**Позаботьтесь об освещении.**Не рекомендуется заниматься в плохо освещенном помещении. Вечером включайте светильники, а в дневное время открывайте шторы на окнах. Люди, как правило, лучше занимаются и концентрируют свое внимание, находясь в светлых и хорошо проветриваемых комнатах.

**Исключите отвлекающие факторы.**Выключите телефон, не заходите в социальные сети, не приближайтесь к телевизору. Хотя многие учащиеся верят в то, что они обладают талантом многозадачности и могут заниматься при включенном телевизоре (а то и во время беседы с друзьями в чате), исследования показывают, что для подавляющего большинства людей это невозможно. Так что, если вы хотите повысить производительность подготовки, вам нужно исключить все помехи, такие как телефон, телевизор и громкую музыку со словами. Все это будет мешать вам сосредоточиться.

**Узнайте, в какой форме будет проводиться экзамен.** Спросите у своего преподавателя, в каком виде будет проведен экзамен, как он будет оцениваться. Возможно, преподаватель согласится рассказать вам о том, на что стоит обратить особое внимание и какие темы являются самыми важными.

**Организационный этап**

**Уделяйте достаточно времени для сна.** Хорошо высыпайтесь по ночам, чтобы у вас были силы на учебу. Вам может показаться, что лучшей идеей будет позаниматься в ночь перед экзаменом, но это не так! Спать необходимо не менее 8-9 часов. Если не уделять сну должного внимания, то вам трудно будет продолжать работу и концентрировать внимание.

**Правильно** **питайтесь**. Питание должно быть 3-4-разовым, калорийным и богатым витаминами. Накануне экзамена важно употреблять на ужин блюда, которые не будут мешать здоровому сну. Не рекомендуется кушать на ночь жирное мясо, копчености, колбасные изделия. А также сладости, острые блюда, продукты, содержащие много крахмала.

**Делайте перерывы для отдыха**. У вас должно быть время на отдых и развлечения. Учиться лучше, когда вы пребываете в достаточно расслабленном состоянии, а не выматываете себя, занимаясь целый день. Тщательно планируйте время занятий и перерывов. После 2-3 часов работы нужно сделать продолжительный (20-30 минут) перерыв для приема пищи, после чего можно позаниматься еще часа три. Потом можно прогуляться на свежем воздухе. А затем продолжать работу еще в течение 2-3 часов.

**Сохраняйте физическую активность.**Она помогает избежать стресса перед экзаменом. Рекомендуется уделять немного времени для пробежек, езды на велосипеде, плавания. Это поможет отвлечься, вернуть способность к концентрации внимания и улучшит память. Выполнение нескольких упражнений в перерывах между занятиями позволит быстрее овладеть материалом.

**Думайте позитивно, но не забывайте усердно работать.** Уверенность в себе очень важна. Не зацикливайтесь на том, как мало вы выучили. Негативные мысли будут вас отвлекать и не позволят достичь успеха. Однако это не значит, что вы не должны усердно заниматься. Даже если вы уверены в себе, вам все еще нужно готовиться к экзаменам. Уверенность просто уберет помехи на вашем пути к успеху.

**Работа с учебным материалом в школе**

**Превратите учебу в привычку.** Слишком часто учебу откладывают до последней минуты в надежде зазубрить все и сразу долгой ночью перед экзаменом. Вместо этого постарайтесь каждый день выделять время для занятий. Включите время на подготовку к экзаменам в свой график наряду с выполнением домашней работы, тренировками и прочими занятиями.

**Будьте внимательны на занятиях.** Если вы будете не просто присутствовать на занятиях, а действительно вслушиваться и вдумываться в то, что объясняет преподаватель, это очень поможет вам, когда дело дойдет до экзаменов. Слушайте внимательно, так как зачастую преподаватели дают подсказки, например: «Самым главным моментом этой темы является…» Иногда они просто делают акцент на определенных словах или вопросах. Это ключ к тому, чтобы хорошо сдать экзамен. Чем больше информации вы усвоите с самого начала, тем меньше вам придется учить потом.

**Делайте подробные заметки.** Умение хорошо конспектировать окажет вам огромную помощь в тот момент, когда придет время что-то учить. Записывайте все, что учитель пишет на доске или показывает на слайдах. Попытайтесь записать как можно больше из того, что он говорит, но не стоит слишком увлекаться конспектом и забывать слушать учителя.

**Попросите о помощи.** Если нужно, попросите о помощи у своего учителя. Это покажет ваше стремление усвоить материал и может оказаться полезным во время экзамена. Поэтому всегда спрашивайте учителя, если вы не понимаете его объяснений, или вам нужно больше сведений.

**Работайте в команде.** Договоритесь о датах занятий вместе со своими друзьями, чтобы сравнить ваши записи или помочь друг другу разобраться в отдельных непонятных вопросах. Работа в команде поможет вам заполнить пробелы в ваших собственных знаниях, а также запомнить больше информации, так как возможно, вам придется объяснять что-то другим или разговаривать на учебные темы.

**Работа с учебным материалом дома**

**Постройте свою технику изучения материала так, чтобы она соответствовала вашему предмету.** Например, математика требует много практики в решении задач, чтобы хорошо ознакомиться с различными методами. Гуманитарные науки, такие как история или литература, требуют большего преобразования информации и запоминания таких вещей, как термины или даты.

**Каждый день, сразу после занятий просматривайте свои записи.** Это поможет вам закрепить информацию, которую вы только что изучили.

**Изучайте материал в определенное время.** Приучая мозг к изучению и получению информации в определенное время каждый день, прорабатывается некий рефлекс, и таким образом запоминание материала происходит быстрее, с наименьшими  усилиями.

**Изучайте вопросы по принципу от «сложного» к «простому».** Начните с той темы, которая является для вас самой сложной. Ведь на свежую голову легче справляться с трудностями. К тому моменту, как вы устанете, вам останется выучить самые легкие темы, с которыми вы справитесь без особого труда.

**Концентрируйте внимание на ключевых мыслях.**Непременным условием хорошего запоминания является понимание того, что надо усвоить. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты и лишь после этого их можно заучивать дословно. Не стремитесь к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Лучше особое внимание обратите на подзаголовки главы или параграфа учебника, на правила и выделенный текст. Только после этого внимательно, медленно прочтите учебник, выделяя главные мысли (это опорные пункты ответа).

**Выделите важные детали.** Возьмите маркер или подчеркните важные моменты карандашом, чтобы вы смогли быстро их найти, когда будете просматривать материал еще раз. Не подчеркивайте все подряд, выбирайте только самые главные предложения. Можете делать заметки карандашом на полях, чтобы суммировать важные мысли или комментировать предложения. Потом вы сможете пробежаться по выделенным предложениям и быстро освежить в памяти материал, который выучили.

**Изучите важные понятия и термины.** Загляните в толковый словарь или найдите разъяснения терминов в тексте. Возможно, эти термины не придется запоминать, но вы обязательно должны знать их значение.

**Делайте записи.** Возьмите тетрадь и кратко резюмируйте прочитанное. Постарайтесь записать свое резюме как можно более кратко и точно. Можно также делать пометки, которые в дальнейшем вам будет легко прочесть. Периодически пересматривайте выделенные предложения и оставленные комментарии, если вам нужно быстро освежить в памяти материал. Это очень удобно, если вы готовитесь к экзамену или тестированию.

**Стремитесь к пониманию, а не запоминанию.** Вникайте в билет, а не старайтесь его зазубрить. Заучивание – заведомо проигрышная стратегия, которая к тому же отнимает больше времени. Находите логические связи в вопросах, придумывайте ассоциации. Конечно, в каждом предмете есть информация, которую нужно знать наизусть: даты, формулы, определения. Но даже их запоминать легче, если вы понимаете логику.

**Учитывайте формат экзамена.**Если вы готовитесь к устному экзамену, проговаривайте свои будущие ответы вслух. Если готовитесь к тестированию, стоит прорешать десяток типовых тестов, выписать свои ошибки, повторить проблемные темы и прорешать все снова. Если экзамен письменный, нужно заранее продумать структуру ответа.

**Задайте себе вопросы по учебному материалу.**Так вы точно поймете, помните ли то, что только что выучили. Не пытайтесь воспроизвести свой конспект слово в слово. Вспоминайте нужную информацию и сами формулируйте ответ – это куда более успешная тактика.

**Просмотрите предыдущие тесты и задания.** Если у вас были вопросы в предыдущей работе, на которые вы не ответили, поищите ответы на них сейчас и выясните, почему вы не ответили на них тогда. Это особенно полезно в том случае, когда вы готовитесь сдавать итоговый экзамен, охватывающий весь материал, который вы изучали в ходе учебного курса.

**За день до экзамена**

**Повторяйте.**Оставьте один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, а перед устным экзаменом пересказать их кому-нибудь или самому себе перед зеркалом так, будто отвечаете комиссии на экзамене. Рассказывайте только то, в чем вы чувствуете затруднение. Обязательно «проиграйте» мысленно ситуацию экзамена, представьте себе во всех деталях обстановку, свой ответ. Старайтесь делать это как можно конкретнее и подробнее.

**Не зубрите.**Доказано, что зубрежка в ночь перед экзаменом неэффективна. Вам придется выучить столько информации сразу, что физически вы не сможете все это запомнить – на самом деле у вас вряд ли что-то останется в голове. Лучше постарайтесь понять изучаемый материал.

**Высыпайтесь.**В ночь перед экзаменом вам нужно хорошо выспаться. Нехватка сна, как уже доказано, накапливается (так называемый «дефицит сна»). Чтобы компенсировать длительную нехватку сна, вызванную неправильным режимом, и восстановить работоспособность, необходимо высыпаться каждый день на протяжении нескольких недель. Не употребляйте кофеин или любые другие тонизирующие вещества позднее, чем за 5-6 часов до сна. Такие вещества снижают эффективность сна, и вы можете чувствовать себя разбитым после пробуждения.