

Как организовать подготовку к экзаменам?

1. **Выстрой режим.** Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Составь расписание на день, на неделю. Бумажное расписание можно повесить возле рабочего места, также можно использовать электронное расписание (электронное приложение), которое будет напоминать о режиме дня.

2. **Подготовь место.** Особое внимание удели организации своего рабочего пространства, сделай его комфортным и удобным именно для тебя. Убери все ненужные вещи, которые могут тебя отвлекать от занятий. Лучше, если ваше пространство будет защищено, и все будет лежать на своих местах. Еще важно, чтобы рабочее место было освещено, а мебель была удобной. Твое рабочее место должно быть комфортным именно для ТЕБЯ!

3. **Чередуй смену деятельности.** Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовьтесь по-разному: смотрите обучающие видео и записывайте свои. Попробуйте изложить материал в формате ролика для тиктока, пересказывайте темы друзьям, рисуйте схемы, составляйте и решайте кроссворды. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию, добавляют драйва, а значит, больше мотивируют заниматься.

4. **Помни о перерыве.** Конечно, заниматься очень важно, но следует понимать, что переутомление наступит быстро, если не давать себе отдыха во время подготовки. Чередуй занятия и отдых. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.

5. **Записывай задачи.** На первых этапах подготовки к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если держать это только в голове, то там «не поместится» информация, которую нужно понять и запомнить к экзамену. Полезно использовать ежедневник, трекеры дня, чек-листы.

6. **Записывай результаты.** Это поможет через месяц сесть и посмотреть, сколько ты уже успел сделать. Во-первых, это поможет понять, идешь ли ты в нужном темпе или нужно ускориться. Во-вторых, это помогает вспомнить, что ты работал, а не просто так тратил свое время.

7. **Найди сообщников.** Некоторым проще заниматься в паре или группе. С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, помогать друг-другу в объяснении материала, давать и получать эмоциональную поддержку. А еще с сообщниками легче переживать трудности – смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.

КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ПОДГОТОВКУ К ЭКЗАМЕНУ?



ВЫСТРОЙ РЕЖИМ

Чтобы заниматься без напряжения, важно приучить к этому себя и мозг в частности. Составь расписание на день, на неделю, которое будет напоминать о режиме дня.



ПОДГОТОВЬ МЕСТО

Особое внимание удели организации своего рабочего пространства, сделай его комфортным и удобным именно для тебя.



ЧЕРЕДУЙ СМЕНУ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Если все время только решать тесты, станет скучно. Готовься по-разному: смотри обучающие видео и записывай свои. Разные приемы лучше помогают запоминать информацию.



ПОМНИ О ПЕРЕРЫВЕ

Чередуй занятия и отдых. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут.



ЗАПИСЫВАЙ ЗАДАЧИ

При подготовке к экзаменам стоит записывать задания на день: какие темы нужно изучать, какие задания выполнять. Если держать это только в голове, то там «не поместится» вся информация (особенно на первых порах).



ЗАПИСЫВАЙ РЕЗУЛЬТАТЫ

Это поможет через месяц сверить и посмотреть, сколько ты уже успел сделать. Поможет понять, идешь ли вы в нужном темпе или нужно ускориться. Поможет вспомнить, что ты работал, а не просто так тратил свое время.



НАЙДИ СООБЩИКОВ

С друзьями сложнее срывать график занятий, проще решать непонятные задачи, помогать друг-другу в объяснении материала, давать и получать эмоциональную поддержку.

Некоторым проще заниматься в паре или группе. А еще с сообщниками легче переживать трудности – смеяться над проблемами, злиться на составителей заданий и двигаться дальше.