



«Учение - свет, не учение - тьма», - гласит народная мудрость. А как же правильно организовать подготовку к экзамену любой сложности? Как достичь максимального результата, и при этом не утонуть в бешеных потоках информации. Получите инструкцию! Некоторые советы покажутся парадоксальными и даже разгильдяйского характера, но практика показала их эффективность. Они просто учитывают тот факт, что чрезмерные усилия и напряжение, как правило, приводят к отрицательному результату. Итак, с чего начать?

### 1. Психология

Чувствуется некоторый страх перед предстоящим экзаменом и большим объемом информации. Этот страх в заметной степени может парализовать все усилия, сколь бы плодотворными они ни казались.

Что делать? Во-первых, аутотренинг. При всей его внешней простоте это мощное оружие, которым просто грех не воспользоваться. Возьмите себе за правило всякий раз, когда представится к этому возможность, использовать такие положительные утверждения: моя уверенность в своих силах увеличивается день ото дня; с каждым днем я становлюсь все умнее и умнее или что-нибудь в этом роде. Проявите фантазию!

Далее. Перед сном визуализируйте то, как Вы успешно сдаете экзамен, как получаете нужный Вам диплом...

### 2. Запах

Не будем игнорировать этот инструмент помощи нашему интеллекту. Во время занятий

распыляйте запах лимона. Вроде все просто, но японцы доказали, что это на 20% повышает мощь интеллекта. Немало, верно?

### 3. График занятий

Классификация, пусть даже условная, все же крайне желательна. Если Вы будете читать все подряд, то в голове все перепутается. То есть, нельзя однородный материал изучать слишком долго. Вторая заключается в том, что человек на чем-либо может удерживать внимание в течение 40 минут. Максимум внимания во время занятий достигается через 20 минут после начала занятий. Психологи установили, что оптимальный размер учебного часа - 30 минут.

Поэтому предлагаю следующий график занятий.

Первая серия: 30 минут занятий - 3 минуты перерыва - 30 минут занятий - 5 минут перерыва - 30 минут занятий - 10 минут перерыва - 30 минут занятий - 5 минут перерыва - 30 минут занятий - 3 минуты перерыва - 30 минут занятий - перерыв не менее часа.

Вторая серия - тоже самое, только перерывы увеличивайте вдвое, третья - втрое и т. д.

Теперь о самих перерывах. Перерывы никак не должны быть связаны с учебой. Физические упражнения, забавы с домашним любимцем... Максимум отвлечения! Большие перерывы эффективнее всего, если они используются для сна. Кстати, о недосыпе тоже речи быть не может.

### 4. Повторение

Даже самый интересный материал, самые яркие образы через трое суток начинают стираться, если они, конечно, не вызвали сильного эмоционального потрясения или хотя бы впечатления. Не думаю, что учебный материал на это способен. Поэтому, через 10 минут после изучения темы, параграфа, раздела извольте повторить пройденное. Уровень запоминания резко увеличивается. Еще один повтор сделайте примерно через сутки-двое. Причем каждый последующий повтор должен быть короче предыдущего.

Не могу Вам дать полную уверенность того, что вы ничего не забудете на экзамене. Одно гарантирую - все эти советы в любом случае резко увеличивают успешность подготовки к экзамену любой сложности!

Источник: [www.x-student.ru](http://www.x-student.ru)