



Как сделать подготовку к экзаменам в вузы Киева и Украины максимально эффективной и стать обладателем зачетки, разрисованной одними пятерками? Можно ли обойтись без главных сувениров бессонных ночей и зубрежки - мешков под глазами и головной боли?

1. Соблюдай диету пятерочника

Лучший друг студента-отличника - правильное, полноценное питание. Чтобы знания укладывались в голове по полочкам, а мозг работал на все сто процентов, соблюдай во время сессии и тем более подготовки к ней специальную диету. Главное - больше белков (то есть мяса и рыбы) и углеводов (фруктов, овощей и круп)!

Витамин С, который содержится в лимонах, апельсинах, шиповнике, клюкве и бананах, поможет справиться со стрессом. Ананасы улучшают память. Морковка активизирует обмен веществ. Капуста снимает раздражительность. А морепродукты (кальмары, креветки, мидии) полезны для мозга.

Между основными приемами пищи балуй себя сухофруктами и орешками - они придают энергии лучше искусственных энергетиков и позволяют организму не уставать.

Нелишним будет и шоколад (лучше черный) - он помогает бороться со стрессом, придает уверенности в своих силах и заставляет смотреть на мир позитивно.

2. Не забывай о режиме дня

Старайся спать не меньше 8 часов в сутки. Во-первых, чтобы активно готовиться, организм должен как следует восстанавливаться. А во-вторых, во время сна информация, которую ты выучил за день, как следует осядет в памяти и перейдет в разряд долговременной.

Не забывай о том, что лучший отдых - смена деятельности. Выкрой час-два в день, чтобы прогуляться по парку, подышать воздухом, сходить в спортзал, покататься на коньках. Не забывай и о коротких паузах: каждый час-полтора стоит на 5 - 10 минут отвлекаться от книжек и конспектов. Можно пройтись по квартире, посмотреть в окно, размяться и сделать гимнастику для глаз.

3. Составь график занятий

С самого начала подготовки, сколько бы времени ни оставалось до ответственной даты - месяц или два дня, оцени масштаб бедствия. Определись, сколько предметов надо

освоить, какие билеты ты знаешь хорошо, а какие не очень. Нелишним будет составить план подготовки - на какую тему сколько времени ты потратишь. Если отмахнешься, мол, просто позанимаюсь, это не даст результатов, а занятия пройдут вхолостую.

4. Не отвлекайся на частности

Одна из распространенных ошибок многих студентов - изучать не конкретные вопросы, пытаюсь подготовить ответы по каждой теме или каждому билету, а обкладывать всевозможными книжками и читать все подряд.

На начальном этапе подготовки лучше всего использовать конспекты. Как правило, информация там изложена кратко, схематично и доступно. А преподаватели, спрашивая на экзамене, чаще всего требуют знать то, о чем они талдычили студентам на лекциях. Если останется время и у тебя проснется интерес к какому-то отдельному вопросу, так и быть - прочти главу, посвященную этой теме, в учебнике или научном журнале.

5. Настройся на позитив

Даже если ты всеми фибрами души ненавидишь препода по начерталке или зарубежке, постарайся откинуть субъективные эмоции и заставь себя хотя бы во время экзаменов относиться к нему положительно.

В минуты отчаяния прокручивай в голове предстоящий экзамен, в деталях продумай каждую подробность. Вот тыходишь в аудиторию, выбираешь билет, уверенно отвечаешь и... получаешь хорошую отметку. Будь уверен: как только ты начнешь думать в правильном русле, работа закипит, а строгий препода будет не раз ставить твоё выступление в пример однокурсникам-разгильдяям.

РАСПЕЧАТАЙ И СОХРАНИ

Зубрежке - нет!

Существует огромное количество методик эффективного запоминания информации. Вот некоторые из них. Изучай и выбирай те, что подойдут именно тебе.

Три-четыре-пять

В чем фишка: оставшиеся до экзамена дни раздели на три части. К примеру, в первые три дня выучи билеты на тройку (то есть просто внимательно прочитай). Следующие три посвети более глубокому изучению информации - подготовься на четверку. В последние три - отшлифуй знания.

Кому подходит: студентам, у которых в запасе есть хотя бы три дня. Если до экзамена осталось всего лишь несколько часов, воплотить эту методику будет физически невозможно.

Простое - на десерт

В чем фишка: сначала ты штудируешь самые сложные для тебя предметы. А оставшееся время тратишь на те, в которых ты как рыба в воде.

Кому подходит: студентам, которым надо выучить сразу несколько предметов. Если ты лирик, начинай подготовку с точных наук, а потом принимайся за литературу с историей

Ровный счет

В чем фишка: раздели все билеты на количество дней, которые остались до испытания. И учи билеты блоками (один день - один блок), а последний день оставь для повторения.

Кому подходит: ребятам, которые ходили на лекции и ровно занимались в течение всего семестра. Это подразумевает, что вопросы не вызовут у них больших сложностей. И что подготовка нужна больше для профилактики!

Шпаргалки

В чем фишка: содержание каждого билета (самые сложные определения, понятия, формулы) выпиши на бумажки. Используй схемы, графики, таблицы, рисунки.

Кому подходит: молодым людям, у которых лучше других развита моторная память (все, что собственноручно написано, лучше запоминается).

Источник: www.parta.com.ua