Рекомендации при подготовке к экзаменам

* Грамотно используйте количество дней, которые будут в вашем распоряжении во время экзаменов и зачетов. Из общего количества дней до экзамена/зачета нужно вычесть пару дней, которые лучше отвезти на подготовку, остальные дни рекомендуется посвятить повтору материала
* Заручиться поддержкой друзей и близких. Попроси их тебя подбадривать и хвалить за результат.
* Найди подходящее место для занятий. Главное чтобы ничего не мешало и не отвлекало(телевизор, компьютер, музыка, шум, посторонние разговоры и пр).
* Позаботься о своем удобстве, если ты планируешь заниматься за столом, обязательно поставь рядом лампу чтобы твои конспекты и другие средства подготовки были достаточно освещены, и ты не испортил себе зрение. Такое внимание стоит уделить и положению тела, выбери удобный и устойчивый стул или кресло
* Позаботься о сне. В период экзаменов организм находится в стрессовом состоянии, а это значит, что ему нужна «подзарядка», увеличь время своего сна примерно на час, если это не удается в ночное время, то восполняй в дневное время, но так же не более часа.
* И не забывай про правильное питание, чтобы не было упадка сил и ощущения усталости. Добавь в свое меню следующие продукты: орехи(для выносливости), лимон (для бодрости и энергичности), морковь и чернику(для улучшения памяти), клубнику, бананы, шоколад (для поднятия настроения и боевого духа), рыбу (для поддержания мозговой активности)
* Старайся готовиться в эффективное время суток, самое благоприятное время с 7 до 12 и с 14до18 часов, тогда мозг готов воспринимать и запоминать информацию. В вечернее время лучше уделить отдыху, чтобы к экзаменам не чувствовать себя уставшим и измотанным.