

## Рекомендации выпускникам

<b>1.</b> Используйте уже накопленный опыт подготовки и сдачи экзаменов.
<b>2.</b> Составляйте план своей работы, распределяя имеющееся время по вопросам, которые нужно подготовить.
<b>3.</b> Вставайте пораньше и используйте утреннее время для подготовки самых сложных вопросов.
<b>4.</b> Повторяйте прочитанный материал не менее четырёх раз.
<b>5.</b> Обязательно учите все вопросы, а не отбирайте «на счастье» только часть их.
<b>6.</b> Сделайте себе установку на запоминание материала, что существенно сократит время на запоминание.
<b>7.</b> Увеличьте продолжительность своего сна на 1 час по сравнению с обычной.
<b>8.</b> Утром и в середине дня бывайте по 30 – 40 минут на свежем воздухе. Регулярно в перерывах между занятиями устраивайте физкультурные минутки.
<b>9.</b> Грамотно питайтесь, почаще, но понемногу. Ешьте овощи, фрукты, хлеб грубого помола, орехи, мясо, рыбу, от сладкого и мучного лучше отказаться.
<b>10.</b> Используйте «активное», а не пассивное повторение материала, т.е. пересказ его по памяти.
<b>11.</b> Используйте приемы логического, осмысленного запоминания, составляйте для этого план ответа.
<b>12.</b> Выясните свой ведущий тип памяти (зрительная, слуховая или моторная).
<b>13.</b> При хорошей зрительной памяти выделяйте специальными знаками отдельные места записей.
<b>14.</b> При хорошей звуковой памяти читайте запоминаемый материал вслух.
<b>15.</b> При выраженной памяти на движения используйте повторную сокращённую запись материала.
<b>16.</b> Развивайте и отстающие типы памяти.
<b>17.</b> После изучения раздела сделайте паузу в работе и только после этого приступайте к новому разделу.
<b>18.</b> Определите, как вам лучше заниматься – в компании или в одиночку.
<b>19.</b> При крепкой моторной памяти и привычке к самостоятельной работе составляйте для себя тезисы, конспекты и миниатюрные шпаргалки, но ни в коем случае не берите их на экзамен.
<b>20.</b> Не пытайтесь выучить всё наизусть, лучше уясните смысл каждого вопроса.
<b>21.</b> На консультацию приходите с собственными конкретными вопросами