

Если времени перед экзаменом осталось мало...

Важный момент - **заставить себя заняться делом**. Перед экзаменом хочется делать все что угодно - лишь бы к нему не готовиться. В это время можно припомнить давно позабытые и отложенные дела, вспомнить, что давно не звонил(а) тому-то, можно проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем, сделать все что угодно, лишь бы отдалить момент когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться.

Надо сделать над собой усилие. Это важно и нужно. Но не надо и впадать в крайность. Если вы обложитесь учебниками, отключите телефон и забаррикадируетесь в своей комнате – вряд ли эффективность от такой подготовки будет высокая. **Совет:** Установите для себя норму - скажем, один час. Или, например, один билет. Разобрали тему одного билета - сделайте передышку.

Не стоит готовиться к экзамену вместе с другом/подругой (если только он (она) не разбирается в материале лучше вас) - такая подготовка чаще всего оборачивается долгим бесполезным разговором и пустой тратой времени.

Важный вопрос: а как запомнить? На сей счет существуют разные мнения. Один из самых удачных способов запоминания - мнемотехника. Что это за зверь? Вещь это достаточно комплексная, включающая в себя, в частности *запоминание ассоциациями*.

Надо запомнить дату - попробуйте вспомнить что эта дата значит для вас лично. Может, это день рождения тети? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон? Только не надо специально выискивать семейные праздники. А то на экзамене вам придется вспоминать еще и их.

Надо запомнить формулу? Попробуйте посмотреть на нее под другим углом. Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове. Есть такой секрет - чем неприличнее ассоциация, тем лучше запоминается.

Очень удобно запоминать какие-либо определения, явления, события, сведя их к тому, что вы уже знаете. Заучиваете вы какое-то длинное определение - и вдруг видите: да это же !. только !. ! Попробуйте упростить определение. Важно понять суть определения, а не заучивать его. Редко кто из учителей принимает в штыки ваше объяснение определения своими словами вместо заученного варианта. Наоборот. Если вы можете пересказать определение своими словами - значит вы его понимаете. А значит - и понимаете материал.

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой зрительной памятью полезнее будет читать материал: потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема. Тем, у кого развита моторная память лучше будет еще раз прописать материал (например, заняться написанием шпаргалок). И так далее.

Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими или даже просто приносить с собой на экзамен - не стоит. Когда в кармане лежит такая "горящая" бумага - голова работает плохо. Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома.

Если чувствуете, что "процесс пошел" - то есть Вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить и еще не устали - продолжайте!

Перед сном желательно если не учить, то хотя бы пролистать пройденные материалы: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается - просмотрите раздел). Помните, что лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения (но не в день накануне экзамена!).

Вечером накануне экзамена позвольте себе расслабиться - прогуляйтесь, поболтайте по телефону, почитайте детектив, зайдите в гости к другу (подруге)... Но вернитесь домой до полуночи. Если Вы не выспитесь за ночь - сон на экзамене чреват печальными последствиями!

Внешний вид и поведение

Какой бы спортивный стиль вы не предпочитали - на экзамен лучше приходите в строгом костюме с пиджаком ("Экзамен для меня - всегда праздник, профессор!") и стараться сохранять серьезность. Важно сохранять спокойствие и уверенность.

Совсем не обязательно своим внешним видом давать понять экзаменатору, что вы являетесь страстным поклонником того или иного музыкального направления, приверженцем каких-либо экзотических воззрений и т.п.

Аккуратная, опрятная одежда придаст вам больше уверенности в своих силах. Когда люди хорошо выглядят, им легче добиться успеха или решить сложную проблему.

Не принимайте в день экзамена успокоительные средства! Они могут затормозить вашу способность мыслить, сделать вас сонливым/ой и безразличным/ой ко всему происходящему.

Если вдруг «всё забыл».

Все может случиться.

Не надо сдаваться. Посмотрите на вопрос. Какие ассоциации он у вас вызывает? Может вы что-то отдаленно похожее уже проходили? Даже если по другому предмету. Думайте! Информацию вы узнаете не только на уроке, но и по телевидению, радио, Интернет, разговорам, ответам других учеников, не только в научной, но и художественной литературе (там, где дело касается гуманитарных предметов, например). В конце концов - неужели вы предыдущие (по крайней мере) 14 лет совершенно ничего не узнавали, не читали, не слышали?

Главное - не паниковать и сосредоточиться.

Если у вас хорошая зрительная память, и вы хорошо подготовились к экзамену, то страница учебника или конспекта сама всплывет перед глазами. Нужно только сосредоточиться и непременно успокоиться. Если вы взволнованы, то закройте глаза, расслабьтесь, вспомните на минуту что-либо смешное или приятное. После того, как вы придете в рабочее состояние, внимательно прочитайте вопросы. Не может быть, чтобы вы абсолютно ничего не знали. Просто не бывает такого!

Если какой-то вопрос вы знаете хорошо, то начинайте с него. При подготовке к ответу на него вы подсознательно будете припоминать остальные вопросы.

Не отчаивайтесь и не пугайтесь, если в первую минуту вам покажется, что вы вообще ничего не знаете. Такое бывает со многими. Активное припоминание - трудный и сложный процесс. Если материал усвоен вами хорошо, то через некоторое время у вас в памяти начнут, как бы, всплывать части ответа. И ничего страшного, если вы что-то не можете вспомнить совсем. В конце концов, обладая общими знаниями о предмете, до многого можно додуматься самостоятельно.