КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ:

**Сессия – это всегда волнение и переживание, а также еще большая ответственность. Ниже даны рекомендации о том, как подготовиться к ней.**

1. **Первым делом подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши и т.п.**
2. **Замечено, что желтый и фиолетовый цвета повышают интеллектуальную активность. Можно разместить в комнате, где ты занимаешься, разместить какие-либо картинки в этих тонах.**
3. **Составь план занятий. Для начала определи: кто ты - "сова" или "жаворонок", и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: "немного позанимаюсь", а какие именно темы, движения будешь разучивать.**
4. **Начни с самого трудного, с того, что знаешь хуже всего. Но если тебе трудно "раскачаться", можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.**
5. **Чередуй занятия и отдых, скажем, 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.**
6. **Постоянное повторение материала тренирует память. Начни с прочтения конспектов, переходя на учебник и дополнительные материалы, которые дали преподаватели.**
7. **Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебный материал. Попробуй структурировать на бумаге материал за счет составления планов, схем. Планы будут полезны при кратком повторении материала.**
8. **Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину успеха.**
9. **Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных моментах.**