



6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме («план в уме»), а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева», «скобки» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона и др.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться (соблюдайте режим). Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте — сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

- В первую очередь это дыхательные упражнения: глубокое дыхание. Как правильно глубоко дышать? 1) Надуваем живот на вдохе и сдуваем его на выдохе; 2) Выдох делаем длиннее, чем вдох (можно использовать счёт: вдох на 3 счёта, выдох на 5-6); 3) Концентрация внимания при этом только на дыхании.
- Медитация «Успокой своего внутреннего ребёнка». Очень полезно научиться устанавливать связь с самим собой. В каждом из нас живёт тот маленький мальчик или та маленькая девочка, которыми мы были, сколько бы нам ни было лет. И иногда очень необходимо просто приласкать, просто выслушать и успокоить своего внутреннего ребёнка, сказать себе: «Всё хорошо! Я с тобой! Ты справишься!».
- Ну и, конечно же, всеми любимые медитации-визуализации. Представляем себя в приятном для нас месте, безопасном для нас, оно может быть знакомым или только что придуманным нашим воображением. Это такие часто картины как пляж, солнце, берег моря, журчащей речки, прогулки по лесу, можно полетать на облаке, полежать на мягкой зелёной траве и т.п. И наслаждаемся. Делать под приятную музыку, расслабляющую. Делая такие упражнения перед сном, можно отправляться в сон.