

## Рекомендации по подготовке для спринтера

- 1** Качественно и полноценно спите. Именно сон — ваш главный помощник в закреплении информации в долгосрочной памяти. Лучше всего готовиться к экзамену днем, а ночью выспаться и таким образом закрепить изученное.
- 2** Если вы намерены готовиться к экзаменам и по ночам, то выделите себе 1,5 или 3 часа утреннего сна. Это поможет активизировать усвоение информации, будет легче проснуться и мозг получит более качественный отдых.
- 3** Во время подготовки к экзамену ешьте орехи — это лучшая дозаправка для мозга. Обязательно начинайте день с полезного энергетического завтрака. Это запустит обменные процессы и заставит мозг работать эффективнее. Обед и ужин не должны быть плотными и жирными: иначе будет клонить в сон.
- 4** Отдыхайте! Нужно давать себе немного отдохнуть, даже если у вас на подготовку очень мало времени. В течение каждого часа выделяйте 5–10 минут на отдых.
- 5** Готовьтесь в спокойной обстановке, по максимуму исключите внешние раздражители. Не заходите в социальные сети, а еще лучше выключите телефон.
- 6** Определитесь, какие вопросы будете учить первыми. Если вы в целом неплохо писали тренировочные работы, но допускали ошибки в одних и тех же заданиях, концентрируйтесь на изучении именно этих тем. Если вы допускали ошибки в большинстве заданий теста, то начинайте учить те вопросы, о которых вы уже имеете какое-то представление и на изучение которых потребуется меньше времени. Самые сложные вопросы оставьте на потом, но обязательно выделите для них достаточно времени. Главное — быть последовательным, а не прыгать с темы на тему.
- 7** Оцените свои возможности и время на подготовку. Если чувствуете, что не успеете выучить все темы, то отработайте только те задания, которые позволят вам перейти минимальный порог.
- 8** Конкретизируйте изучение каждого вопроса. Поскольку досконально вникнуть в изучаемые темы не удастся, очень важно, чтобы вся изучаемая информация была изложена кратко и структурированно.
- 9** Не закливайтесь на отдельных вопросах. Не позволяйте себе тратить на один вопрос 2–3 часа. Устанавливайте таймер, это мобилизует вас.
- 10** Ваша задача — понять, а не запоминать. Находите логические взаимосвязи между блоками информации. Структурируйте и упрощайте!
- 11** Используйте мнемотехники, чтобы запомнить точную информацию. Пишите формулы, даты, стройте схемы, хронологические линии и др. Если времени осталось крайне мало, воспользуйтесь методом «3–4–5»: в первый день прочитайте весь материал, во второй — изучите те же вопросы, но уже вникайте в детали и разбирайте непонятные моменты, в последний — повторите, заполните пробелы, запомните.