

## Рекомендации по подготовке для стайера

- 1** Составьте план, равномерно распределив нагрузку по времени. Два дня оставьте на форс-мажоры. Если все будет по плану, посвятите их повторению.
- 2** Проанализируйте задания тренировочных тестов, выделите непонятные, сложные темы и вопросы, в которых чаще всего допускаете ошибки. Исходя из этого, распределите время на подготовку.
- 3** Проверьте, есть ли у вас необходимые материалы для подготовки. Определите, чего именно не хватает. Выделите эти темы как проблемные и в качестве приоритета поставьте в план поиск нужной информации.
- 4** Если пробелов в знаниях слишком много, возможно, есть смысл обратиться за помощью к репетитору.
- 5** Приступая к изучению материала, постарайтесь максимально использовать полученные знания. Включайте память. Не пытайтесь вызубрить материал, проанализируйте его вдумчиво. Да, времени не так уж много, но все-таки у вас не одна ночь перед экзаменом, так что старайтесь вникать в материал. Применяйте метод ассоциаций, составляйте схемы и т. п.
- 6** Не зацикливайтесь на одном вопросе. В первые дни подготовки кажется, что впереди еще много времени, и возникает соблазн полдня изучать одну тему. Поэтому составьте план хотя бы на ближайшую неделю. А чтобы из него не выбиваться, используйте таймер. Он помогает сконцентрироваться, а это именно то, что вам сейчас нужно.
- 7** Попросите семью не мешать вам. Уберите посторонние предметы: телефон, ноутбук, телевизор, которые способны отвлечь вас.
- 8** Учитывайте свои личные биоритмы. Ваши запасы энергии не бесконечны, а времени не так уж много. Когда ваша умственная работоспособность на пике, изучайте самые сложные темы. Периоды энергетического спада лучше посвятить повторению и легким темам.
- 9** Никаких «завтра»! Включайтесь в работу согласно намеченному плану. Штрафуйте себя за безделье и лень. Награждайте за выполнение и опережение плана.
- 10** Не беритесь изучать сразу несколько тем. Гораздо лучше, если вы будете полностью погружаться в изучение конкретного вопроса. А распыляясь на разные дела, вы снижаете свою эффективность.
- 11** Выделяйте один-два часа в день на спорт и прогулки. Такой отдых во время интенсивной подготовки к экзамену разгружает мозг и переключает на другой режим деятельности. А телефон, компьютер, телевизор и подобные вещи старайтесь использовать как можно реже, так как эти устройства требуют обработки информации, а значит, подключения интеллектуальных резервов. Помните, что мозгу тоже нужно расслабляться.
- 12** Не торопитесь, идите к цели равномерно, старайтесь не перетруждаться. Обязательно спите по 7–9 часов, так как недосып грозит потерей концентрации и снижением интеллектуальных навыков.