

Обратный отсчет: 24 часа до экзамена

Конспект по материалам вебинара
bit.ly/24hcountdown

Докладчик: Стюарт Педли-Смит (Stuart Pedley-Smith) –
Руководитель отдела обучения, компания Kaplan



Не зубрите учебник или конспект.

Не пытайтесь запомнить все и сразу.



Задействуйте разные уровни освоения информации:

- потренируйтесь, пройдите пробные тесты;
- используйте мнемонические техники, повторяйте их вслух;
- составьте схему, интеллект-карту или визуальный конспект, используйте цвета в оформлении.

Сосредоточьтесь на важном.
Направьте силы на то, что вероятнее всего будет на экзамене и принесет больше баллов.
Повторите главные правила и формулы.

Не учитесь 8 часов подряд, но и не отказывайтесь от занятий полностью.

Установите распорядок дня.
Разделите свой день на 6 учебных сессий по 1-1,5 часа.
Перерывы важны. Отдыхайте 15 минут между сессиями, отправьтесь на прогулку или пробежку на свежем воздухе.

Вечеринка накануне экзамена – не лучшая идея.

Ограничьте кофе, сахар, энергетические напитки, избегайте тяжелой еды и алкоголя.
Пейте больше чистой воды, отдайте предпочтение легкой и здоровой пище, обязательно позавтракайте перед экзаменом.

Не поддавайтесь тревоге и панике.

Постарайтесь выспаться и отдохнуть.
Выключите телефон, постарайтесь переключиться после обучения: займитесь любимым делом, почитайте книгу или посмотрите любимый фильм.