



Как эффективно подготовиться к экзамену?

Сессия – самый тревожный период для студента. Чек-лист поможет сделать вашу подготовку чуточку легче.

- ☐ **1.** Нашел список вопросов к экзамену
- ☐ **2.** Нашел список всех тем, которые были рассмотрены на лекциях и семинарах
- ☐ **3.** Собрал конспекты, электронные презентации по всем темам
- ☐ **4.** Выделил ключевые понятия, важные фамилии исследователей, главные мысли в каждой из тем
- ☐ **5.** Прочитал вдумчиво весь материал
Для того, чтобы излишний раз не отвлекаться на телефон, можно использовать следующие приложения: Flora (бесплатное)/Forest (платное), Cleverest, Mars Craft, Focus to Do.
- ☐ **6.** Сделал перерыв
В период подготовки важно делать перерывы. Они помогут вам не терять концентрацию и сохранять мотивацию. Но не переусердствуйте, чем дольше перерыв, тем сложнее вернуться к работе.
- ☐ **7.** Выучил (или несколько раз вдумчиво перечитал) ключевые моменты
- ☐ **8.** Перечитал весь материал перед сном

☐ **9.** Лег пораньше спать

☐ **10.** Утром перед экзаменом повторил все ключевые моменты

Желательно, пересказать материал вслух.

☐ **11.** Послушал любимую музыку, позавтракал, разгрузил голову

Перед экзаменом важно не только повторить материал, но и подготовиться эмоционально. Снимите стресс, настройтесь на позитив с помощью привычной рутины.

☐ **12.** Сдал экзамен

Помните, что экзамен – это лишь экзамен. Волнение это нормально, но не стоит излишне нервничать и тревожиться. В любом случае, экзамен можно пересдать, главное – ваше личное состояние.

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?