Чек-лист | Эксперт

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 материл 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?