Методика подготовки к экзаменам и зачётам

Для успешной сдачи экзамена или зачёта нужно выучить все правила, а потом все правила рассказывать по схеме (как выяснили наши учёные по такой схеме работает наш мозг).

1. Рассказать все правила в первый раз, потом отдых 20 минут.
2. Рассказать все правила во второй раз, потом отдых 8 часов.
3. Рассказать все правила в третий раз, отдых 24 часа.
4. Рассказать все правила в четвёртый раз.

Во время перерыва в 8 часов и 24 часа можно гулять, читать художественную литературу, можно готовиться к экзаменам по другим предметам. При этом можно смешивать предметы гуманитарного и естесвенно-научного цикла, а одного типа нельзя.

Например: если вы готовитесь к физике, то в перерывах можно готовить историю, литературу или другой предмет гуманитарного цикла, а математику, биологию или химию нельзя. Также в этот период нельзя смотреть глянцевые красочные журналы или фильмы, которые заставляют сильно переживать.

Во время подготовки к экзаменам, спать ложиться до 10 вечера, т.к. с 22 00 до 24 00 мозг отдыхает. Не играть в это время в видеоигры, т.к. эти картинки могут заслонять, то, что вы уже выучили.