

## Рекомендации, чтобы быстро усвоить учебный материал

---

**1.** Распредели утренние и вечерние часы, чтобы готовиться к экзаменам. Продуктивные часы зависят от того, «жаворонок» ты или «сова».

**2.** Регулярно делай задания хотя бы понемногу. Необязательно сидеть подолгу, но обязательно — часто и регулярно.

**3.** Заведи тетрадь с опорными конспектами по предметам, по которым сдаешь экзамены. Записывай в нее все основные правила, формулы и алгоритмы. Перелистывай и перечитывай тетрадь при каждом удобном случае.

**4.** Отрабатывай задания с помощью приема «Три на три»: трижды за день выполни это задание с любыми интервалами.

**5.** Как можно чаще проходи пробные ОГЭ или ЕГЭ на разных платформах, чтобы улучшить учебные навыки и понять, где ты ошибаешься. Так ты научишься избегать ошибок и будешь спокойнее на реальном экзамене.

**6.** Повтори в трех предложениях учебный материал, который прочитал или услышал на уроке, и воспроизведи его основные идеи.

**7.** Читай вслух конспекты и записывай на диктофон. Систематически прослушивай запись, которую сделал.

**8.** Напиши на листках бумаги или доске названия, даты или правила, которые сложно запомнить. Развесь листки по дому. Визуальная информация быстрее отложится в памяти.

**9.** Схематизируй материал, который нужно запомнить. Собственные схемы позволяют быстрее запомнить информацию. Для этого объединяй теорию в блоки — выстраивай логические цепочки и выделяй по центру главную тему. Используй ассоциации, которые эта тема вызывает.

**10.** Чередуй друг с другом дисциплины, если готовишься по нескольким предметам одновременно. Мозг устает меньше, когда переключается с одной деятельности на другую.

**11.** Обзаведись соратниками — вдвоем или втроем легче готовиться к экзаменам.

**12.** Проговаривай с одноклассниками-соратниками вслух все, что ты хочешь выучить. Старайся осмысливать то, что проговариваешь и слышишь, находи логику в высказывании.

**13.** Тренируйте друг друга и задавайте вопросы. Например, решай с одноклассниками или родителями сложные задачи.