

Как быстро запомнить информацию перед экзаменом

В статье рассматривается метод подготовки к экзамену в условиях ограниченного времени. Метод основан на свойствах работы памяти.

Под **повторением** мы понимаем воспроизведение прочитанного своими словами, возможно ближе к исходному тексту. Обращения к прочитанному допустимы только после невозможности вспомнить необходимое в течение 2 - 3 мин. напряжения памяти.

В приведенных упражнениях даются рекомендации, взятые из книги Ф. Лезера «Тренировка памяти». Они касаются правил повторения прочитанного для двух режимов: запомнить на несколько дней и запомнить надолго.

Первый режим характерен для учащихся в период подготовки к экзаменам. Как показывают наблюдения, время, которое отводится для подготовки к экзаменам, не все школьники используют эффективно. Типичной является, например, следующая ситуация из трех дней, отведенных для подготовки: два с половиной дня вы отдыхаете, а оставшуюся половину дня и ночь готовитесь к экзамену. Продуктивность такой работы вряд ли будет высокой.

Предлагаемый режим повторения проверен многократно и дает хорошие результаты. Здесь хотелось бы обратить внимание на два обстоятельства. Первое: имеется в виду повторение уже изученного и усвоенного ранее. Трудно ожидать положительного результата, если в таком режиме изучается принципиально новый материал, еще не систематизированный в сознании обучающегося.

Режим повторения учебного материала перед экзаменами

<i>Повторения:</i>	<i>Время:</i>
Первое	Сразу по окончании чтения
Второе	Через 20 мин. от окончания предыдущего повторения
Третье	Через 8 часов
Четвертое	Через сутки (лучше перед сном)

Второе: необходимо процесс повторения производить строго в соответствии с приведенным выше определением. Как заниматься? Предположим, вы готовитесь к экзамену по истории. Для подготовки выделено 4 дня.

Приготовили учебник, учебные пособия, вопросы, которые будут на экзамене. Начинаете читать учебник. Вы прочитали основной учебник. Методом быстрого чтения прочитали дополнительную литературу. Затратили на это один день. На второй день утром, прочитав последние разделы учебника, сразу же приступаете к повторению.

Повторение - это практически ответы на вопросы имеющихся у вас контрольных экзаменационных билетов. К исходному тексту вы обращаетесь только в том случае, если не можете вспомнить необходимое, напрягая память в течение 2 - 3 мин.

Закончив первое повторение, отдохните 20 мин. и сразу же приступайте к новому повторению по аналогии с предыдущим. К вечеру второго дня вы закончили очередное повторение. Отдохните. Сделайте физические упражнения. Погуляйте перед сном. На третий день утром начинайте очередное, третье повторение. Вы его закончили в 15 часов. Отдыхайте до 15 часов следующего дня. На четвертый день в 15 часов приступайте к последнему повторению. Закончить его целесообразно к 22 часам и сразу лечь спать. На следующее утро экзамен. Вас ожидает успех. В этом нет никаких сомнений. Вы прочитали и повторили не только учебник, но и дополнительную литературу. Названия, факты, фамилии четко размещаются в блоках вашего алгоритма. Вы хорошо представляете особенности каждого исторического периода. Можете кратко изложить в виде доминанты сущность определенной эпохи. Ваше отношение к изучаемому предмету отличается активным, критическим анализом событий, явлений и фактов.

Рассмотренная методика подготовки к экзаменам дает хорошие результаты и по другим предметам: математике, физике и т. п.

материал подготовила Климчик Венера Аликовна

педагог-психолог

1.10.2013г.