

# Как подготовиться к экзаменам?

Важный момент - **заставить себя заняться делом.**

Хочется делать всё, что угодно - лишь бы не готовиться к экзаменам. В это время припоминаются давно позабытые и отложенные дела, школьники вспоминают, что давно не звонили тому-то, отвлекаются под предлогом, что пора бы и перекусить, пытаются проявить себя примерным сыном (дочерью) и выполнить какое-нибудь родительское поручение (съездить на рынок, починить полку, подмести пол...) - в общем, сделать все что угодно, лишь бы отдалить момент, когда придется сидеть с книжкой/тетрадкой над столом и готовиться. Надо сделать над собой усилие.



**Организируйте подготовку по чёткому плану (недели, дни, часы);** если вы садитесь за стол с размытой целью "немного заняться повторением", вы лишаете себя важного стимула - чувства выполненного долга при поставленной цели.



**Установите для себя норму** - скажем, один час. Или, например, один раздел. Разобрали тему - сделайте передышку.

*Не стоит готовиться к экзамену вместе с другом/подругой (если он (она) не разбирается в материале лучше Вас)* - такая подготовка чаще всего оборачивается пустой тратой времени.

Если вы чувствуете себя "не в настроении", **начинайте занятия с наиболее интересного для вас предмета или темы**, это поможет войти в рабочую форму.

Если вдруг возникает страх перед предметом, надо резко встать, отвернуться от стола, *сделать несколько медленных, глубоких вдохов и выдохов* и только затем опять приступить к делу.

**Обязательно делайте короткие, но регулярные перерывы:** отдыхать, не дожидаться усталости - лучшее средство от переутомления.

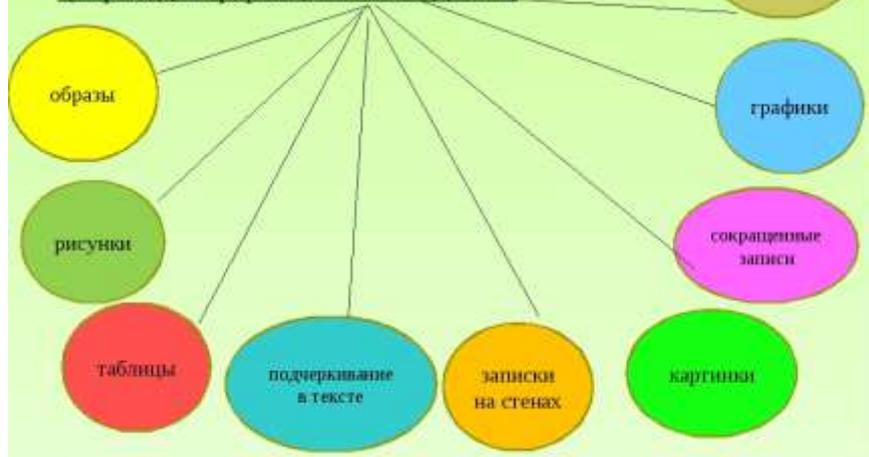


# Как запомнить информацию?

## ПРИЕМЫ ЗАУЧИВАНИЯ

### Образные приемы запоминания

(перевод информации в наглядность)



Самым удачным способом запоминания считают

**мнемотехнику (мнемонику).**

**Мнемо́ника** (греч. τὰ μνημονικά — искусство запоминания),

**мнемотéхника** — совокупность специальных приёмов и способов, облегчающих запоминание нужной информации и увеличивающих объём памяти. Основной способ запоминания —

**приём образования ассоциации**

(связка образов, кодирующих элементы запоминаемой информации).

Мнемотехника применяется для

запоминания незапоминаемой информации. Например, когда нужно запомнить хронологическую таблицу, план-конспект, новые иностранные слова, грамматические правила и т. п. Методы мнемотехники позволяют абсолютно точно воспроизводить последовательность информации.

При заучивании учебных дисциплин (физика, биология и т. п.) мнемотехника обеспечивает очень глубокое понимание материала, поскольку методы запоминания предписывают создавать в воображении яркие образные иллюстрации для понятий и определений.

*Надо запомнить дату - попробуйте вспомнить, что эта дата значит для вас лично.* Может, это день рождения тети? А может, в этот день вы впервые что-то сделали или куда-нибудь съездили? Или вдруг эта дата напоминает чей-то телефон?

*Надо запомнить формулу - попробуйте посмотреть на нее под другим углом.* Попробуйте прочитать ее как слово. Сопоставьте каждой букве в формуле какое-нибудь слово и составьте смешное предложение, которое застрянет в голове.

*Очень удобно запоминать какие-либо определения, явления, события, сведя их к тому, что Вы уже знаете.* Заучиваете вы какое-то длинное определение - и вдруг видите: да это же. !. только. !. Попробуйте упростить определение.

**Важно понять суть определения, а не заучивать его.** Если Вы можете пересказать определение своими словами - значит Вы его понимаете. А значит - и понимаете материал.

У разных людей развиты разные виды памяти: зрительная, слуховая, моторная. Людям с развитой **зрительной памятью** полезнее будет читать материал: потом вспоминается страница, на которой написана нужная тема. Тем, у кого развита **моторная память** лучше будет еще раз прописать материал.