

КАК ЛУЧШЕ ВСЕГО ЗАПОМИНАТЬ МАТЕРИАЛ ПРИ ПОДГОТОВКЕ К ЭКЗАМЕНУ

Уважаемый выпускник! Готовясь к экзаменам, ты используешь один из самых важных познавательных процессов твоей психики – память. Для того, чтобы использовать ее на все 100%, предлагаю тебе ознакомиться с советами по успешному запоминанию активно ими пользоваться:

- 1. Старайся обходиться без шпаргалок.** Когда тебе необходимо вспомнить какую-либо информацию, не спеши лезть в интернет или доставать конспект — лучше попытайся восстановить нужные сведения, обратившись к памяти. Этот приём укрепляет нейронные связи между отделами мозга и развивает ассоциативное мышление.
- 2. Бери примеры из личного опыта.** Старайся объяснять новую информацию своими словами, связывать её с полученными прежде знаниями и случаями из жизни. Использование этой техники позволит более эффективно запоминать сведения и быстрее извлекать их из памяти, благодаря большому количеству ассоциаций с событиями из твоего опыта.
- 3. Чередуй запоминаемые сведения.** Если тебе предстоит осмыслить большие объёмы информации, относящейся к различным отраслям знания, воспользуйся техникой чередования, то есть, сначала выучи часть информации по одному предмету, потом по другому, затем снова по первому и так далее. Чередование помогает избежать такого явления, как «каша в голове» и повышает эффективность изучения предметов.
- 4. Генерируй свои версии решений.** Не жди, пока кто-то объяснит тебе суть какого-либо явления или принцип технологии — лучше проявить инициативу и сначала попытаться самостоятельно разобраться в проблеме, а уж затем обсудить спорные моменты. Умение выдвигать различные версии и вычислять наиболее вероятные из них несомненно, пригодится в будущем.
- 5. Обдумывай полученные данные.** После окончания работы над заданием или посещения занятий спроси себя, что удалось реализовать, а что нет, как можно улучшить результат и о чём свидетельствуют полученные сведения.
- 6. Применяй мнемотехнику.** Далеко не всю информацию удаётся связать с примерами из жизни. В этом случае поможет так называемая мнемотехника — комплекс способов усваивания информации путём привязывания её к определённым визуальным образам или фразам. Один из самых частых примеров использования — запоминание семи основных цветов солнечного спектра с помощью фразы «Каждый охотник

желает знать, где сидит фазан» (или «Как однажды Жак-звонарь головой сломал фонарь»), где начальная буква каждого слова соответствует цвету.

- 7. Определи пробелы в своих знаниях.** Чтобы запоминание, а, следовательно, и использование информации было более эффективным, обсуждай полученные сведения с одноклассниками. Обратная связь выявляет моменты, которые ты понимаешь не до конца и указывает на «белые пятна» в твоём представлении о предмете.