

В предэкзаменационный период

Мои, дорогие, приближается период сдачи экзаменов.

Период подготовки и сдачи любых экзаменов — это волнительный процесс. Вы справитесь!

Да, ситуация не совсем ясная, а любая неясность вызывает тревогу. Ваша главная задача — достигнуть свою цель, которую вы уже поставили. Верно? Цели, которая заключается в прохождении всех испытаний и поступлении в те учреждения, которые вы выбрали.

Делюсь с вами некоторыми рекомендациями, которые могут быть полезны в период подготовки к экзаменам:

1. Читайте, перечитывайте и ещё раз перечитывайте учебный материал.

Так называемое «зазубривание» уместно разве что при изучении строгих формул, и даже в этом случае их стоит не только запомнить, но и понять. Что же касается остальных тем, смело перечитывайте нужный абзац по несколько раз: таким образом получится не только выделить основную мысль, но и чётко запомнить изложенный материал. Наш мозг с готовностью отзывается на повторения любого рода, поэтому такой подход он просто не в силах проигнорировать.

2. Найдите собственные «контрольные точки»

Запомнить всё прочитанное иногда просто невозможно. Если перед вами большой материал, то лучше разбить его на смысловые отрезки и выделить в каждом основную мысль. Именно она и станет той опорной точкой, зацепившись за которую, вы сможете легко вспомнить и чётко изложить последующий материал при сдаче экзаменационного билета.

3. Систематизируйте информацию

Вы прочитали внушительный параграф текста и, кажется, запомнили всё основное. Но впереди ещё несколько предметов, и каждый из них требует вдумчивого подхода. Один материал «наслаивается» на другой. К сожалению, при попытке заучивания колоссального объёма сразу, такая путаница — не редкость. В этом случае, чтобы быстро отыскать и вспомнить нужный момент, поможет наглядность. Наш мозг активно воспринимает изображения и цветные элементы — так повелось в природе человека, что яркие сигналы прочнее оседают в памяти. Воспользуйтесь этим — используйте пометки, цветные обозначения (к примеру, при помощи маркеров и стикеров), чтобы выделить самое основное, что потом станет прочным фундаментом вашего ответа.

Помните про психотипы людей, которые отличаются по типу восприятия? Нет? Вспоминайте!

Визуалы – это люди, воспринимающие большую часть информации с помощью зрения. Их стиль обучения – визуальный (т.е. зрительный).

Аудиалы – это те, кто в основном получает информацию через слуховой канал, т.е. лучше усваивает информацию на слух. Их стиль обучения – аудиальный (т.е. слуховой).

Кинестетики – это люди, воспринимающие большую часть информации через другие ощущения (обоняние, осязание и др.) и с помощью движений. Их стиль обучения – кинестетический (т.е. тактильный, осязательный, двигательный).

Визуалам лучше полагаться на зрительные ощущения, лучше обучаться через наглядные пособия (книги, видео, графики, фотографии). Более подробную информацию можно изучить здесь <https://vk.com/elmeeva83>

4 . Пишите от руки

В век новых технологий, которые предлагают нам удобно расположиться за клавиатурой и быстро набрать необходимый текст, идея вооружиться бумагой и ручкой может показаться не слишком практичной. Но всё не так просто! Учёными и психологами давно доказано, что процесс конспектирования от руки значительно улучшает функцию запоминания и способен сослужить хорошую службу при подготовке к экзаменам. Дело в том, что, самостоятельно выводя информацию на листе бумаге, мы как бы «пропускаем» её через себя.

5. Ассоциации

Действенность ассоциативного метода доказана не только психологами, но и самой жизнью. Представьте: вы знакомитесь с несколькими людьми, и имя одного из них совпадает с вашим собственным (или с именем близкого вам человека). Вы вряд ли испытаете неудобство, потому что забыли, как обратиться к человеку. Если новая информация способна напомнить то, что уже знакомо или вызывает интерес, то она непременно займёт место в памяти. Такие ассоциации можно назвать естественными — они возникают самостоятельно и не требуют вложения собственных усилий. Но все связи и аналогии можно создавать в процессе. При этом, чем больше творческого подхода вы вложите в ассоциацию, тем ярче она запомнится.

6. Делайте перерывы и много спите

Когда времени перед экзаменом мало, кажется, что прерваться на десять минут будет настоящим преступлением. И совершенно зря. Наш мозг устроен таким образом, что большой поток информации на фоне отсутствия отдыха играет против нас, и новые знания не усваиваются.

Вы когда-нибудь перечитывали одно и то же предложение несколько раз, чтобы уловить смысл? Этот первый «звоночек» сигнализирует, что пришла пора отложить учебник и немного расслабиться, переключившись на кратковременный отдых или прогулку. Тем самым вы дадите себе необходимую передышку и после перерыва обнаружите, что информация запоминается куда лучше. Ночь перед экзаменом — самое напряжённое время в жизни школьников и студентов. Хочется прочитать, запомнить и повторить как можно больше. Здоровый сон перед экзаменом принесёт куда больше пользы и упорядочит все нужные мысли.

7. Повторяйте

Человеческий мозг отлично приспособливается к повторяющимся действиям. Например, если вы не в первый раз идёте по одному и тому же маршруту, вы вряд ли заблудитесь. Это же правило активно работает в сфере усвоения информации: повторяющаяся песня по радио способна прочно засесть в голове даже против нашей воли. Поэтому, выбрав самое главное, не пренебрегайте повторением и просмотром текста «ещё один раз». И здесь есть небольшая хитрость. Если перечитать пройденный материал на ночь, то во время сна полученная информация перейдёт в стадию долговременной памяти, и наутро в большинстве случаев вы сможете уверенно воспроизвести выученную рифму, вспомнить математическую формулу или дату рождения русского полководца.

**Всё получится! Волнительные моменты, связанные с экзаменами пройдут.
Впереди вас ждёт самое интересное, новые впечатления, яркие эмоции!**