

При выраженной памяти на движения и ощущения:

Не пытайтесь учить всё наизусть.

Уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах основное содержание материала в виде минифильма, комикса, рекламного ролика или плаката.

Попробуйте прочувствовать и разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала.

Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку.

Сознание поможет дорисовать её.

Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.

Если ваш ведущий вид восприятия информации – звуковой:

Читайте запоминаемый текст вслух.

При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста.

Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни.

Изучив содержание вопроса, перескажите его.

Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

Экзамен – это всего лишь проверка знаний, а не приговор жизненным перспективам. Относитесь к экзамену как к решению одной из нормальных жизненных задач.

Как правильно готовиться и сдавать экзамены: Советы психолога

ПАМЯТКА

Удачи!

«Эмоции – это ветер, который надувает парус судна. Он может привести корабль в движение, а может и потопить его...»
Вольтер

Режим дня:

Раздели день на три части:

учебный труд – 8 часов,

отдых – 8 часов,

сон – не менее 8 часов.

Организуй своё рабочее место так, чтобы никто и ничто не отвлекало тебя во время работы.

Умное меню

Трёх-четырёхразовое, калорийное, богатое витаминами.

Отдавать предпочтение молочным продуктам, рыбе, мясу, овощам, фруктам.

Улучшат память: морковь с растительным маслом (стимулирует обмен веществ в мозгу).

Успешно грызть гранит науки позволяют капуста (она снижает активность щитовидной железы, снимает нервозность) и лимон (освежает мысли, облегчает восприятие информации за счёт ударной дозы витамина С).

Хорошее настроение поддержат – бананы, содержащие необходимое мозгу вещество – серотонин.

Шоколад – питает клетки мозга.

Условия поддержки работоспособности:

Чередовать умственный и физический труд.

Беречь от переутомления глаза, давать им отдых, переключать внимание.

Минимум телевизионных передач и работы за компьютером.

Стимулировать познавательные способности можно при помощи следующего упражнения: большим и указательным пальцами одной руки с силой сдавливать фалангу каждого пальца другой руки, начиная от ногтевой фаланги, сначала в тыльно-ладонной, затем в межпальцевой плоскости. Затем руки меняем.

Поднять настроение и наполнить себя свежей силой помогут вдохи и выдохи со звуками «Аааа», «Ииии», «Оооо», «Уууу». Важно чтобы при вдохе звук пелся поступательно вверх (представьте, что вместе с воздухом вы вдыхаете светлые и радостные мысли), а при выдохе поступательно вниз (при этом из вас вытекает ощущение усталости, утомления, скуки).

Как заучивать и запоминать информацию с учётом личного ведущего уровня восприятия

При хорошей зрительной памяти:

Читая материал учебника (конспекта), выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках (карточках).

Письменно составляйте план ответа.

Используйте сокращённую запись материала.

Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы.

Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену.