

КАК ПРАВИЛЬНО ГОТОВИТЬСЯ К ЭКЗАМЕНАМ?

Подготовка к экзаменам: как с лёгкостью запомнить больше



Все мы разные, поэтому и стратегии подготовки к экзамену у нас будут отличаться. Отталкивайтесь от своих индивидуальных особенностей. Если вы аудиал, читайте учебники и конспекты вслух, если кинестетик — пишите по своим конспектам шпаргалки и составляйте план ответа.

Ещё один эффективный метод — карта мыслей. Это отличный способ структурировать информацию, освежить знания и быстро вникнуть в суть предмета даже спустя продолжительное время. Подробнее о том, как составлять ментальные карты и как работать с ними, мы рассказывали тут.

Какие вопросы учить первыми? Если в течение семестра вы неплохо разобрались в предмете, приступайте к вопросам, о которых имеете хоть какое-то представление.

Обратите внимание

Также имеет смысл начинать со сложных вопросов, выделяя достаточно времени на их изучение.

Лучше разобраться с ними, пока вы не устали и не потеряли концентрацию.

Лёгкие вопросы оставляйте на потом.

И будьте последовательны. Придерживайтесь выбранной стратегии, даже если начинаете паниковать с приближением экзамена.

Стремитесь к пониманию, а не запоминанию

Вникайте в билет, а не старайтесь его вы зубрить. Заучивание — заведомо проигрышная стратегия, которая к тому же отнимает больше времени. Находите логические связи в вопросах, придумывайте ассоциации.

Конечно, в каждом предмете есть информация, которую нужно знать наизусть: даты, формулы, определения. Но даже их запоминать легче, если вы понимаете логику. На экзамене рассказывайте материал своими словами, домысливайте, чтобы ответ был более развёрнутым.

Методика «3–4–5»

Хороший метод, когда к экзамену нужно подготовиться за короткий промежуток времени. Потребуется всего три дня, но работы предстоит много. Каждый день нужно прорабатывать весь материал, но на разном уровне, постоянно углубляясь.

В первый день вы прочитываете весь свой конспект или методичку, чтобы освежить знания по предмету, грубо говоря — втянуться. Условно считаем, что вы уже можете сдать экзамен на тройку.

Обратите внимание

Во второй день разбираетесь с теми же вопросами, но уже по учебнику, чтобы узнать больше деталей и тонкостей. Если вы готовитесь старательно, можете уже рассчитывать на четвёрку.

В последний день вы доводите свои ответы до идеала: повторяете, заполняете пробелы, запоминаете. После третьего дня вы готовы сдать экзамен на отлично.

Два дня на изучение, один на повторение

Система очень простая: весь материал нужно разбить на две одинаковые части и выучить его за два дня. Третий день целиком уделяется повторению.

Ставьте ограничение по времени

Вникать в каждую тему можно бесконечно долго, поэтому не старайтесь запомнить все тонкости. Из большой главы в учебнике выделяйте главные мысли: структурированный материал небольшого объёма воспринимать легче.

Не застревайте

Если чувствуете, что слишком долго сидите над одним вопросом, пропускайте его. Лучший мотиватор при подготовке — таймер. Решите, сколько времени вы можете уделить одному билету, например 30 минут, и по истечении срока переходите к следующему. Выделите несколько часов перед экзаменом, чтобы разобраться с пропущенными вопросами.

Составьте план ответа на билет

Любой, даже самый обширный вопрос можно описать в нескольких словах. При этом каждый тезис должен вызывать ассоциации. Такой план можно быстро просмотреть перед экзаменом, чтобы настроиться на рабочий лад. Известен метод трёх предложений: выписывайте по каждому вопросу проблему, главную мысль и вывод.

Изучение зависит от предмета

Индивидуальные особенности есть не только у вас, но и у изучаемого предмета. Например, точные науки — математика, физика — требуют практики. Для гуманитарных наук важно умение перерабатывать большие объёмы информации, запоминать даты, имена, определения.

Важен и формат экзамена. Если вы готовитесь к устному экзамену, проговаривайте свои будущие ответы вслух. Можно пересказывать материал кому-нибудь из домашних или, когда они не проявляют энтузиазма, самой себе перед зеркалом. Ещё лучше, если кто-то будет не просто вас слушать, но и задавать вопросы, когда что-то непонятно.

Если готовитесь к тестированию, стоит прорешать десяток типовых тестов, выписать свои ошибки, повторить проблемные темы и прорешать всё снова. Если экзамен письменный, нужно заранее продумать структуру ответа.

Готовьтесь вдвоём или втроём

Выпишите самые сложные, на ваш взгляд, темы — коллективный разум поможет разобраться с ними быстрее. Лучше кооперироваться с одноклассниками, которые

настроены на учёбу, иначе подготовка к экзамену может перейти в обычную приятную встречу с дружескими разговорами. Нет, это не значит, что шутить и отдыхать возбраняется. Просто не забывайте о главной цели собрания.

Ещё несколько рекомендаций по подготовке к экзаменам:



1. Делайте перерывы. Это поможет вам расслабиться и разложить новую информацию по полочкам.
2. Выключите телефон, не заходите в социальные сети, не приближайтесь к телевизору. Если не можете справиться с искушением, почитайте о том, как бороться с отвлекающими факторами.
3. Высыпайтесь.
4. Не забывайте о еде: это даст дополнительные силы вашему организму. Однако переедать не стоит. Обычно после излишне плотного обеда начинает клонить в сон, и учиться совсем не хочется.
5. Избегайте стрессовых ситуаций и негатива от других людей. Атмосфера во время занятий должна быть максимально благоприятной.
6. Не слишком полагайтесь на шпаргалки и возможность списать. А если вы не умеете хорошо списывать (согласитесь, это тоже нужно уметь), не стоит даже начинать.
7. Обустройте место для занятий: светлое, комфортное, со всеми необходимыми материалами под рукой. Кровать не самый подходящий вариант: велика вероятность заснуть на скучной теме.
8. Делайте маркированные списки: их легче запоминать.
9. Отвлечесь и размять затёкшие за время длительного сидения мышцы помогут занятия спортом. Кроме того, во время бега, езды на велосипеде или подобной физической активности можно не спеша поразмышлять над сложными вопросами.
10. Если чувствуете, что не настроены на учёбу, начните с темы, которая кажется вам наиболее интересной. Это поможет войти в колею.
11. Ходите вечером на прогулки. Во время подготовки нервы обычно на взводе, поэтому нужно немного расслабляться.
12. Составьте чёткий план подготовки.

Методы легкого запоминания учебной информации



Человеческий мозг — это своеобразный компьютер с множеством функций и индивидуальных возможностей, но новую информацию он воспринимает предсказуемо и одинаково. Именно поэтому мы должны знать, как наш мозг «учится» и как помочь ему лучше запоминать изученное!

1. Кратко конспектируй

Для лучшего запоминания материала стоит выделить для себя пункты. Выделять их можно в различных форматах: в виде цитат, вопросов или коротких тезисов. Из этих пунктиков вы составите целый план вашего материала.

Таким образом получится своего рода хорошая шпаргалка. Безусловно, мы не призываем пользоваться ею на экзамене, однако сам процесс подготовки таких тезисов и конспектов определенно способствует запоминанию информации.

2. Определяй главные фразы или термины

При изучении больших текстов, а особенно, если они изложены на иностранном языке или с применением специализированной терминологии (например, в медицинских или инженерных текстах), можно воспользоваться методом выделения ключевых терминов. Читая текст, подчеркивайте главные термины и ключевые фразы и пытайтесь понять их значение, запоминая в первую очередь именно их. Когда на экзамене вам удастся вспомнить опорную фразу, мозг на подсознательном уровне сразу подскажет логический ряд слов связанных с выбранной фразой или понятием.

Соответственно, отвечать на экзаменационный вопрос будет несоизмеримо легче.

3. Читай текст, выделяя слова в группы

Нужно знать, что когда человек читает слова неразделимо, а целой фразой, тогда он воспринимает новую информацию целостно. То есть все, что читаешь фразами, откладывается в твоей памяти.

4. Визуализируй информацию

Какую информацию мы воспринимаем лучше? Ответ — визуальную! Если запомнить определенную тему кажется нереальным, попробуй превратить ее в набор символов. Например, к каждому важному понятию можно нарисовать рисунок, отражающий его суть.

Также, если это возможно, следует поступить и со всеми темами, изображая их содержание схематически. Наш мозг на 50% воспринимает все через зрение, поэтому не ленись визуализировать информацию, или найти уже готовые таблицы и диаграммы.

Для визуализации можно применять методы локусов и мнемоники.

Суть метода локусов (с латинского *locus* — «место») в визуализации, в привязке информации, подлежащей запоминанию, к уже известным человеку вещам.

К таким вещам, например, могут относиться имена родственников и друзей, памятные места, помещения, жаргонные слова и выражения – в общем, всё, что угодно, с чем можно связать ассоциацию и создать в памяти визуальную картинку. Вспомнив позже эту картинку – вспоминаешь и нужную информацию.

Главное при этом — создавайте яркие, выдающиеся, запоминающиеся ассоциации.

В мнемонике применяют следующие наиболее известные техники:

- **Акроним:** ты составляешь ряд букв, «шифрующих» запоминаемую информацию.
- **Акrostих:** ты сочиняешь в стихотворной форме четверостишия, в которых первые буквы строк означают какую-либо информацию. Все помнят со школы: «каждый охотник желает знать, где сидит фазан»? Вот это оно и есть!
- Как уже упоминалось ранее, выделение ключевых слов в изучаемом тексте. Вспомнив их, ты извлекаешь из глубин памяти весь текст.
- **Рифмизация:** ты рифмуешь фразы, чтобы их запомнить.
- **Техника образ** — имя (чаще применяется для удержания в памяти имен): ты создаешь любую яркую ассоциативную связь между внешностью человека и его именем.

5. Не все и сразу!

Учись постепенно, не хватайся за огромный объем информации, в котором легко потеряться. Лучше выбрать конкретную тему и досконально разобрать ее по разделам. Так твоему мозгу будет легче обрабатывать, воспринимать и запоминать материалы.

6. Учись сам и учи других

Изучать информацию в одиночестве далеко не всегда эффективное занятие.

Для многих будет гораздо лучшей формой подготовки к экзамену, зачету или просто к очередному занятию — совместное изучение учебного предмета с друзьями или родственниками, например, с сестрой или братом.

Дело в том, что если будешь объяснять изученное кому-то, то запоминание происходит гораздо легче. При этом в памяти откладывается самое главное, ведь на подсознательном уровне отфильтровывается главная информация от второстепенной.

7. Повторяй прочитанное

Вспомни, как в голове «заседают» песни? Их просто часто крутят на радиоволнах, телевидении и т.д. Поэтому и ты старайся максимально чаще вспоминать выученное. Если читаешь текст, делай попытки читать не менее 7 раз. Учишь что-то наизусть — повторяй как можно чаще, где и когда: в маршрутном такси, на переменах, во время прогулки и т.д.

8. Учи под музыку

Если ты посещал, или и даже продолжаешь учиться в музыкальной школе — тебе повезло, ведь занятия музыкой способны изменить наш мозг. Игра на музыкальных инструментах воздействует на работу памяти, развивает сосредоточенность и внимание. Музыкантам легче запоминать новую информацию и вспоминать старую. Однако и не музыкантам рекомендуется учить под музыку, что облегчает запоминание. Надо лишь правильно выбрать жанр композиций. Так если, говорить о прослушивании музыки во время обучения, то следует отметить, что лучше воспринимать прочитанное поможет классическая музыка.

9. Учи перед сном и хорошо спи

Ученые доказали, что прочитанный материал перед сном легче откладывается в твоей памяти. После того, когда проснешься, то сразу повтори несколько раз прочитанное. Кроме того помни — то, на сколько успешным будет обучение зависит непосредственно от сна, ведь его отсутствие на 40% снижает эффективность мозга во время запоминания информации. Недосыпание ухудшает память и снижает способность мозга к концентрации.

Поэтому для того, чтобы в голове оставались полноценные знания, а не фрагменты из произведений и куски формул, не лишай себя возможности выспаться! Тогда точно будешь все помнить.

Обратите внимание

В целом же, чтобы легко запоминать информацию во время подготовки к экзамену, попробуйте все описанные выше методы, и не бойтесь экспериментировать: рисуйте схемы, учите других, играйте на музыкальных инструментах и главное — не забывайте спать!

Как заставить память работать: 4 упражнения



Подготовка к экзаменам ЕГЭ и ГИА, которые предстоит сдавать школьникам, подразумевает запоминание большого объема информации. Как активизировать мозг и улучшить работу памяти?

Мы отобрали самые эффективные приемы мнемотехники и другие методы быстрого заучивания, которые пригодятся не только школьникам и студентам, но и тем, чья работа связана с запоминанием.

Большой поток информации и новые задачи каждый день – современным студентам и школьникам приходится непросто.

«Чтобы использовать память на полную мощность и при этом не довести себя до нервного истощения, важно понимать пределы нашей умственной работоспособности», – отмечает доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии РАО Марьяна Безруких.

По мнению физиологов, секрет хорошей работы памяти – в правильном режиме дня.

- Наш мозг способен выдерживать непрерывную умственную нагрузку лишь 40-45 минут. Плотнo позанимавшись в течение этого времени, обязательно нужно сделать 10-15-минутный перерыв.

Перерыв предназначен не для того, чтобы играть в компьютерные игры или проверять, что нового в социальных сетях. Эти 10–15 минут – время отдыха и релаксации. Можно сделать упражнения для отдыха глаз. Марьяна Безруких рекомендует лечь на коврик или диван, расслабить руки и ноги, свободно подышать. Можно поставить любимую музыку, но только спокойную.

- После 3-3,5-часовой работы с перерывами (то есть трех-четырех циклов интеллектуальной нагрузки по 45 минут) важно сделать длительный перерыв, пообедать и отправиться на прогулку как минимум на час-полтора.

«Если вы сэкономите на прогулке, то украдете это время у самих себя, – объясняет Марьяна Безруких. – Без прогулки вся дальнейшая работа будет неэффективной».

- Вернувшись с прогулки, можно снова сесть заниматься – еще один такой же блок из трех-четырех циклов подготовки с перерывами, после которого Марьяна Безруких советует закончить.

В шесть-семь вечера можно поужинать, еще раз пойти погулять на час, а дальше – отключиться от учебы, отдыхать.

- На практике чаще всего за этим следует третий блок занятий. Это не страшно (если, конечно, не забывать про перерывы и отдых). Но закончить надо не позже полуночи.

«После этого времени заниматься бесполезно, – констатирует Марьяна Безруких. – Вы можете сидеть хоть до утра, но в памяти по-настоящему закрепится только то, что было выучено в первой половине дня».

- Подготовку к экзамену важно распланировать. Если у вас есть три дня, материал надо распределить равномерно.

При этом физиологам давно известно, что второй день работы будет успешнее первого (так как на первом этапе идет вработывание), но последний день будет не таким плодотворным, как второй. Зная это, распределите материал, не забывая оставить в последний день время на повторение.

- Вечером накануне экзамены физиологи советуют отдыхать. Не устраивать шумную вечеринку и не гулять до утра, а расслабиться, встретиться с друзьями, как следует выспаться.

«Бессонная ночь перед экзаменом не дает никакого эффекта, – таков вердикт Марьяны Безруких. – После нее очень трудно собраться, можно забыть и то, что знал».

Сон способствует лучшему усвоению информации, полученной за день. Более того, качество воспроизведения информации зависит от достаточного количества сна между тренировкой (заучиванием) и тестом. Именно во сне осуществляется консолидация памяти – закрепление полученной информации и перевод ее из кратковременного в долговременное хранение.

Чем дольше мозг запоминает чего-то новое, тем больше времени ему нужно для закрепления. Поэтому бессонные ночи перед экзаменами не способствуют ни успешной сдаче экзаменов, ни улучшению памяти в целом.

Итак, вы грамотно выстроили режим, не забываете про перерывы, прогулки и сон. Но как правильнее всего работать с информацией, чтобы лучше ее запомнить?

«Простое чтение учебника ничего не дает, – считает Марьяна Безруких. – Нужно читать и конспектировать, выделяя при этом главные мысли.

Обратите внимание

Почему часто говорят, что шпаргалка – очень полезная вещь? Потому что, делая шпаргалку, ученик составляет краткий конспект, выделяя главное».

Также, чтобы запомнить, обязательно надо повторять.

Но не перечитывать весь материал, а проходить заново свои выписки, схемы.

В усвоении большого объема информации могут помочь приемы мнемотехники. Мнемотехника, или мнемоника, – это набор методов для ускоренного запоминания.

«Часто мнемотехника окружена ореолом таинственности и подается как эзотерическое знание, доступное только избранным. Это не так. Освоить основные приемы мнемотехники по силам каждому!» – уверяет Никита Петров, преподаватель мнемотехники и скорочтения в сети центров дополнительного образования для школьников «Юниум».

Один из основных методов мнемотехники – создание искусственных ассоциаций (цепочки ассоциаций, ассоциативных связей). Суть в том, чтобы установить связь между двумя словами или объектами – незнакомое «привязать» к знакомому. Если естественной связи нет, придется создать ее искусственно.

Связь может быть любой: сказочной, фантастической, абсурдной, смешной. Чем более необычную связь вы сможете придумать, тем лучше будут запоминаться эти объекты.

«Человеческая память устроена так, что мы легко запоминаем то, что потрясло наше воображение, – поясняет Никита Петров. – А заодно запоминается информация, так или иначе связанная с этим «потрясающим» событием. Придумывая связи, пользуйтесь этим: подключайте к запоминаемому материалу эмоции и воображение и не забывайте ставить себя в центр этих мыслительных действий».

Метод фонетических ассоциаций – эффективная техника запоминания иностранных слов. В научной литературе его называют методом Аткинсона, по имени американского психолога-когнитивиста, исследователя памяти, впервые «официально» его применившего в 1973 году.

Суть метода: для иностранного слова подбирается близкое по звучанию русское слово, а затем придумывается яркая, образная ассоциация между ними. Например, нужно запомнить слово pillow – подушка.

Созвучных русских слов может быть много – это и «пилить», и «пил» («пить» в прошедшем времени), и «пилот», и даже «плов». А дальше нужно связать подушку с одним из этих слов.

Например, представить, как кто-то пилит подушку пилой или как кто-то пил, сидя на подушке. И как можно ярче, нагляднее представить себе эту картинку.

Обратите внимание

Эксперименты показали, что с помощью метода фонетических ассоциаций студенты за два урока запоминают больше иностранных слов, чем за три урока по обычной системе, и даже через шесть недель в памяти остается почти в два раза больше слов.