

Как учиться на «отлично», но при этом не тратить много усилий?

Если этот вопрос часто звучит в твоей голове, то обязательно обрати внимание на эти рекомендации!

- Не загружай свой мозг, ему нужно отдохнуть! Давай ему информацию порционно, чтобы всё уложилось.
- Готовиться к экзаменам и контрольным лучше одному, так продуктивнее!
- Оставь игрушки в шкафу, ты уже не маленький. Возьми только самое нужное.
- Попробуй понять новый материал, а не заучивать его!
- Если сильно волнуешься и не можешь учить вербально, займись конспектировать материал!

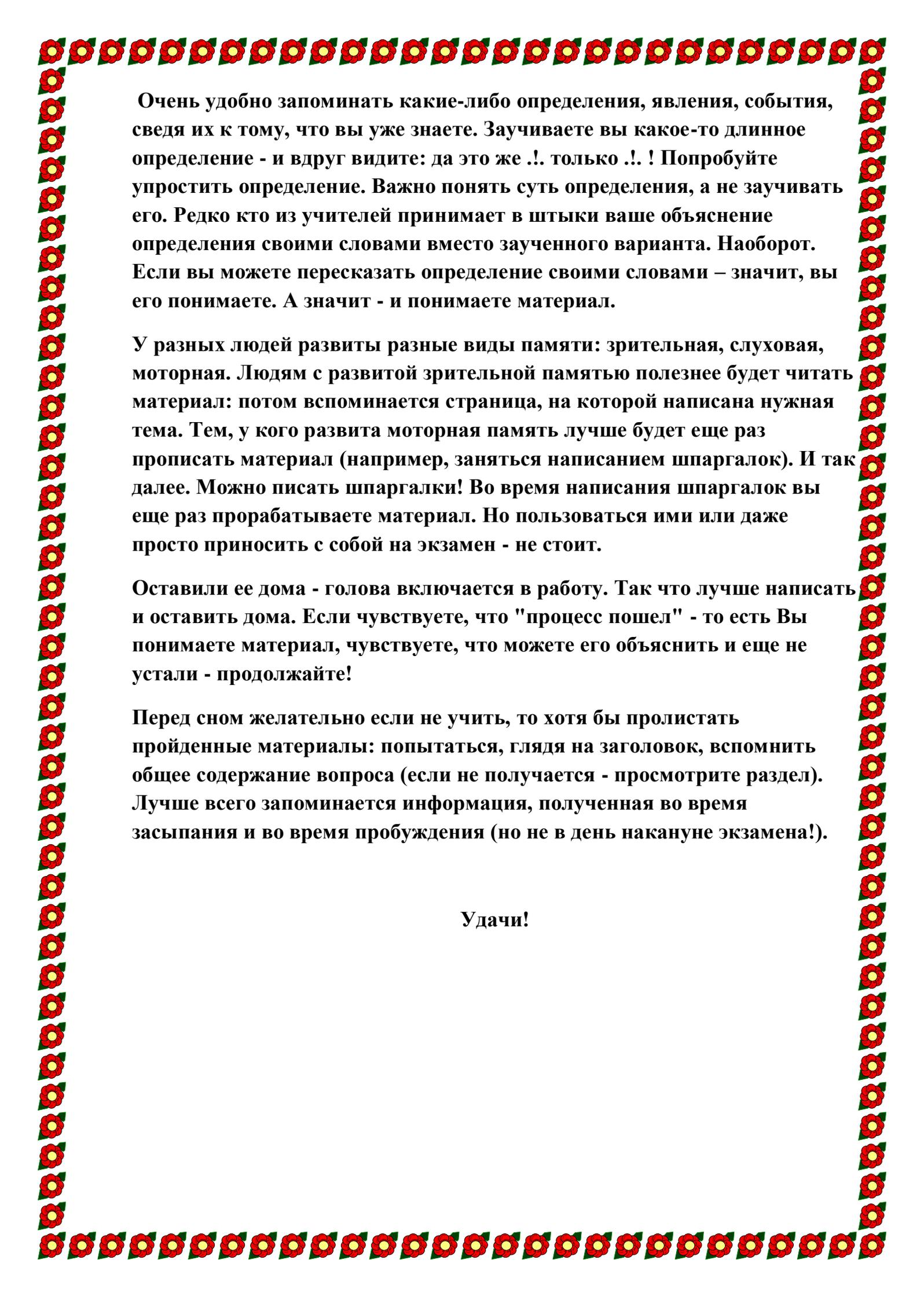
Важный вопрос: а как запомнить?

Один из самых удачных способов запоминания – мнемотехника.

Что это за зверь?

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? Только не надо специально выискивать семейные праздники. А то на экзамене вам придется вспоминать еще и их.

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. Есть такой секрет - чем неприличнее ассоциация, тем лучше запоминается.



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. Редко кто из учителей принимает в штыки ваше объяснение определения своими словами вместо заученного варианта. Наоборот. 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 (например, заняться написанием шпаргалок). И так далее. Можно писать шпаргалки! Во время написания шпаргалок вы еще раз прорабатываете материал. Но пользоваться ими или даже просто приносить с собой на экзамен - не стоит.

Оставили ее дома - голова включается в работу. Так что лучше написать и оставить дома. Если чувствуете, что "процесс пошел" - то есть Вы понимаете материал, чувствуете, что можете его объяснить и еще не устали - продолжайте!

Перед сном желательно если не учить, то хотя бы пролистать пройденные материалы: попытаться, глядя на заголовок, вспомнить общее содержание вопроса (если не получается - просмотрите раздел). Лучше всего запоминается информация, полученная во время засыпания и во время пробуждения (но не в день накануне экзамена!).

Удачи!