**Рекомендации по заучиванию материала при подготовке к экзамену**

* Для начала определите: кто вы - «сова» или «жаворонок», и в зависимости от этого максимально используйте утренние или вечерние часы;
* Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.
* Чередуйте занятия и отдых: 40 минут занятий, затем 10 минут - перерыв;
* Нужен план, которого вы должны придерживаться на протяжении всей подготовки. Чтобы составить план работы, надо быть знакомым с объемом работы, которую надо будет проделать. Так можно будет разумно рассчитать свои силы, чтобы и не переутомляться.
* Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа, т.е. выучили важный новый материал утром, вечером повторили обязательно, потом через сутки (т.е. если выучили сегодня, то после завтра повторили), тогда информация перейдет в долговременную память точно);
* Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места;
* Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удается в течение 2-3 минут. Т.е. материал сложный, вы его себе своими словами сказали, не обращаясь к учебнику, тогда вам его легче осмыслить, а осмысленный материал лучше запоминается. Следует помнить, что лучше один раз пересказать материал своими словами, чем несколько раз его перечитать. *В одном эксперименте по изучению памяти студенты были разделены на четыре группы. В первой отрывок текста читали 4 раза, во второй – 3 раза и один раз пересказывали, в третьей читали 2 раза и 2 раза пересказывали, в четвертой – только 1 раз и три раза пересказывали. Содержание текста лучше всего запомнили студенты четвертой группы, а хуже всего – первой.*
* Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

**Приемы запоминания учебного материала**

* При изучении используйте ассоциативное мышление: если плохо запоминается какая – то формула, вы мысленно представьте какой – то значимый для вас предмет, когда учите ее. Потом при повторении не можете вспомнить формулу, сразу представляйте предмет, скорее всего вы вспомните эту формулу.
* У каждого свой метод, в зависимости от типа памяти. Тем, у кого зрительная память работает лучше других, рекомендуется разрисовать конспект разными цветами и ориентироваться по ним. Аудиалам лучше повторять все вслух, а тем, кто привык помнить руками - писать шпаргалки (можно потом ими даже не пользоваться, просто, чтобы рука "заучила"). Т.Е. нужно сначала выяснить для себя, как вы лучше запоминаете материал – на слух, зрительно смотреть и запоминать легче или, когда пишете рукой. Как только выясните, то тогда используйте постоянно тот тип памяти, который вам поможет лучше подготовиться к экзамену.
* **Не сидите на месте.**Учите стихи, учебники и доклады, наворачивая круги по комнате. Дело в том, что ходьба активизирует работу мозга, и ваша способность к запоминанию значительно увеличивается.
* Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
* Закон мотивации. Необходимо убедить себя в важности для вас запоминаемой информации. Представьте, какие выгоды принесет вам ее запоминание: вы успешно сдадите экзамен, каждый раз не будете лениться и приблизите себя шаг за шагом, балл за баллом к высокому результату. Можно представлять себе так (так.. если я повторю сейчас вот этот параграф по математике то добавлю себе еще 4 балла, повторю еще два параграфа и добавлю еще восемь баллов), так вы себя мысленно мотивируйте и запоминаете соответственно лучше.

**ПРОБУЙТЕ!**

**И У ВАС ВСЁ ПОЛУЧИТЬСЯ!**