

Условия запоминания и усвоения учебного материала

Составление плана

- 1. Не читайте подряд весь учебник.** Повторяйте по вопросам. На каждый вопрос составляйте краткий конспект или план. Дело в том, что краткую запись ваша память «сфотографирует», на экзамене вы её обязательно вспомните, а по плану и остальное легко вспомнится.
- 2. Ответы на наиболее трудные вопросы развёрнуто пересказывайте,** можно кому-нибудь, можно записать на диктофон и прослушать. Заодно и поймёте, какое впечатление ваш ответ произведет на учителя. Очень хороший способ — это рассказывать выученный материал вслух, например собаке или кошке.
- 3. Еще один способ запоминания** — картинки, схемы, планы — все, что активизирует зрительно-образную память. Если нужно запомнить какие-либо данные в определенном порядке,
- 4. используйте приемы мнемотехники.** Придумайте с первыми буквами, слогами или словами связанные предложения. Как, например, в детской считалочке про цвета радуги: «Каждый охотник желает знать, где сидит фазан».
- 5. Не думайте «Я всё равно провалюсь».** Такие мысли не зря называют саморазрушающими. Они не только мешают готовиться, создавая постоянное напряжение и сумятицу в мыслях, занимая в них главное место, они к тому же как ни странно, не позволяют ничего делать или делать спустя рукава (а зачем, если всё равно ничего не выдет ?) Поэтому сосредоточьтесь на конкретных задачах - продумайте программу подготовки на каждый день и настройтесь на успех.
- 6. Перед экзаменом обязательно мысленно проигrajте** ситуацию экзамена, представьте все во всех деталях и сконцентрируйтесь на лучшей форме поведения, а на собственные страхи постарайтесь не обращать внимание.
- 7. Для лучшего запоминания выявите свой тип памяти:**
 - при хорошей зрительной памяти используйте рисунки и схемы;
 - при слуховой - читайте вслух, слушайте текст.