

# ГОТОВИМСЯ К ЭКЗАМЕНАМ

---

## I. КАК ЗАУЧИВАТЬ МАТЕРИАЛ?

1. Чтобы лучше запоминать, необходимо поставить перед собой **ЦЕЛЬ**.

*Например:*

*"Я МОГУ запомнить этот материал" или  
"Я ХОЧУ сам решить эту задачу".*

2. Уровень внимания должен быть **ОПТИМАЛЬНЫМ**.

*Помни:*

ничего не заучивается ни в абсолютной тишине, ни при сильном шуме.

3. Пользуйтесь разными **СПОСОБАМИ ЗАПОМИНАНИЯ**.

## II. КОГДА ЛУЧШЕ ЗАУЧИВАТЬ МАТЕРИАЛ?

Лучшее время для запоминания с **8** до **12** часов утра и с **14** до **17** часов вечера.

## III. СПОСОБЫ ЗАПОМИНАНИЯ.

1. Качество запоминания улучшится, если пользоваться **ОПОРАМИ** на слова или на образы.

*Например:*

тезисы, заголовки разделов, вопросы к изучаемому материалу, яркие примеры, спецтермины.

2. Условием хорошего запоминания является **ПЛАН**.

*Помни:*

не столько план сам по себе, сколько самый **ПРОЦЕСС ЕГО СОСТАВЛЕНИЯ** играет роль в запоминании.

3. Если материал неравномерной трудности, то заучивайте его **ПО ЧАСТЯМ**, но каждый блок должен быть законченным **ПО СМЫСЛУ**.

*Помни:*

механическое (неосмысленное) запоминание может подвести, так как с 13 до 16 лет темпы развития памяти снижаются.

## IV. КАК ЛУЧШЕ ПОВТОРЯТЬ?

1. Огромное значение имеет **ПЕРВОЕ ВОСПРОИЗВЕДЕНИЕ**, особенно его словесная формулировка.

2. Необходимо организовать **ПОВТОРЕНИЕ** так, чтобы оно включало в себя нечто **НОВОЕ**.
3. **РАСПРЕДЕЛЕНИЕ** времени между заучиванием и повторением должно быть таким: **1/7** - часть - заучивание, **6/7** - частей - повторение.

V. **СКОЛЬКО РАЗ ПОВТОРЯТЬ ЗАУЧЕННОЕ?**

Для лучшего запоминания очень важно **СКОЛЬКО РАЗ** материал повторяется и через какие **ПРОМЕЖУТКИ ВРЕМЕНИ**.

<b>Интервал повторения</b>	<b>Количество повторений</b>
<b>30 минут</b>	<b>11 раз</b>
<b>2 часа</b>	<b>7 раз</b>
<b>5 часов</b>	<b>6 раз</b>
<b>от 10 до 24 часов</b>	<b>4-5 раз</b>

---