



# Чек-лист по оптимальному запоминанию учебного (экзаменационного) материала.

Чек-лист по оптимальному запоминанию учебного материала, может помочь вам запомнить все что угодно.

## 1. Сфокусируйте внимание на том, что вы делаете:

- Чтобы обработанная информация корректно перемещалась из кратковременной памяти в долговременную, прежде всего необходимо сфокусировать внимание на этой информации.

*Суть метода: Найдите тихое место, где вы можете сосредоточиться и настроиться на подготовку к экзамену. Это может быть библиотека или ваша комната и т.д. Уберите подальше все, что так или иначе может вас отвлекать, в том числе ваши электронные устройства, или как минимум поставьте их на бесшумный режим. Избегайте любого отвлекающего шума. Если от шума никуда не деться, используйте беруши.*

## 2. Разделите время учебы на короткие регулярные подходы:

- Люди, которые регулярно занимаются, в результате намного лучше запоминают информацию, чем те, кто пытается освоить весь материал за несколько дней до экзамена. Если вы оставите все на последнюю минуту, вы рискуете перегрузить свой мозг и затруднить процесс

*Суть метода: Занимайтесь понемногу каждый день, и за день до экзамена вам останется только сделать обзор ранее изученного материала. Выработайте привычку*

регулярно заниматься, и тогда этот процесс не будет вам в тягость.

### **3. Организуйте и структурируйте ваши конспекты:**

- Ученые доказали, что организация информации в группы, связанные между собой, помогает нам лучше учиться.

*Суть метода: Делайте записи в структурированном виде. Группируйте понятия, которые похожи друг на друга. Таким образом, вашему мозгу будет легче ассоциировать информацию, которая связана между собой.*

### **4. Соотнесите новую информацию с той, которая вам уже знакома:**

- Соотнесение блоков информации помогает нам получать и интегрировать новые знания, облегчая процесс обучения.

*Суть метода: Когда вы сталкиваетесь с изучением нового и неизвестного материала, подумайте, прежде всего, о том, как вы можете соотнести эту информацию с тем, что уже знаете. Устанавливая отношения между новыми знаниями и теми, которые находятся в хранилище вашей долговременной памяти, вы сможете гораздо лучше запомнить новую информацию.*

### **5. Старайтесь визуализировать учебный материал:**

- Визуализация является очень эффективным методом для запоминания материала.

*Суть метода: Чтобы оценить пользу этой техники на практике, вы можете дополнять свои конспекты визуальной информацией, например, изображения, диаграммы и графики, или выделять текст разными цветами.*

### **6. Внесите разнообразие в процесс подготовки к экзаменам:**

- Нарушить монотонную рутину и выйти за рамки привычного может помочь повысить продуктивность вашей долговременной памяти и надолго запомнить большой объем информации.

*Суть метода: Вы можете попробовать изменить место, где вы обычно готовитесь к экзамену, или изменить свой режим занятий. Нет необходимости радикально менять привычки, просто попробуйте время от времени вносить разнообразие в процесс подготовки к экзаменам. И вы почувствуете, что такие перемены помогают расслабить сознание и увеличить желание работать.*

## **7. Определите свой стиль обучения:**

- Существует несколько типов студентов с различными характеристиками. У некоторых людей новая информация лучше усваивается по утрам, другие же наоборот более активны и готовы к запоминанию в ночное время.

*Суть метода: Вы должны хорошо знать свои сильные стороны и выбирать те моменты, когда ваш мозг наиболее продуктивен, составив для себя оптимальный распорядок дня. Если вы с трудом встаете по утрам и обычно поздно ложитесь спать, вы, вероятно, более активны и сконцентрированы по вечерам. Используйте это время для подготовки к экзаменам. Если же вы – ранняя пташка, а ночью засыпаете на ходу, скорее всего утром вы концентрируетесь лучше, поэтому не откладывайте учебу на конец дня.*

## **8. Пишите конспекты от руки:**

- В последнее время мы все чаще делаем все важные заметки на компьютере. Но ученые доказали, что когда мы пишем от руки, это помогает нам сконцентрироваться на наиболее важных данных и синтезировать информацию.

*Суть метода: Запишите от руки несколько раз тот материал, который вам необходимо запомнить. Вы можете помочь себе, составляя выводы и добавляя визуальную информацию (рисунки, схемы, диаграммы и т.д.). Когда вы делаете записи вручную, это также может помочь вам заново интерпретировать и лучше обработать информацию, а значит вам будет легче ее запомнить.*

## 9. Используйте цепной метод запоминания:

- Этот метод запоминания является очень полезным. Для его применения необходимо соотнести ключевые слова и создать из них очень простую фразу.

*Суть метода: Представьте, что вам нужно запомнить ряд химических элементов: бериллий, азот, бор, углерод, литий. Объедините их в одной фразе или слове, например: «Бабуля» (слово составлено по первым буквам названий элементов). Вы также можете использовать этот метод для создания слов, которые вы сами изобретаете, чтобы облегчить запоминание материала. Например, если вам нужно запомнить города-миллионники Сибири (Новосибирск, Красноярск, Омск), вы можете придумать слово: «Новокрасом».*

## 10. Регулярно делайте перерывы:

- Перерывы необходимы для консолидации информации и восстановления способности концентрировать внимание. Вы можете думать, что у вас нет времени на отдых, но дело в том, что короткий отдых позволит увеличить вашу продуктивность в несколько раз.

*Суть метода: Планирование перерывов зависит во многом от того, как долго вы можете поддерживать внимание. Некоторые люди начинают отвлекаться уже через 20 минут, а другие способны заниматься целый час, не отвлекаясь на внешние стимулы. Время отдыха должно быть пропорционально времени, в течение которого вы занимались подготовкой к экзамену. Когда вы занимаетесь в течение часа, вы можете позволить себе отдохнуть 10-15 минут. Если вы в состоянии выдержать только полчаса, 5-7 минут для отдыха будет достаточно.*

## 11. Имитируйте экзамены, чтобы попрактиковаться:

- Попробуйте симитировать ситуацию экзамена: подготовьте для себя вопросы и вытащите случайный билет, или решите тест на связанную тему. Это позволяет нам проверить полученные знания и лучше

закрепить их. Кроме того, это поможет нам понять, что насколько хо

*Суть метода: Если это возможно, попросите у своего преподавателя модели экзамена или список вопросов похожих на те, которые будут на экзамене. Кроме того, старайтесь делать упражнения, которые предлагаются в учебнике.*

## **12. Попробуйте на практике метод Лейтнера:**

- Метод Лейтнера – это достаточно эффективный и интерактивный способ передать информацию, которую нам нужно выучить, из кратковременной памяти в долговременную. Кроме того, этот метод заставляет нас сосредоточиться на изучении той информации, которую нам тр

*Суть метода: Разделите учебный материал на карточки или листы по темам, понятиям, или по иному принципу. И найдите 5 коробок. Положите их в первую коробку . Если мы знаем материал, карточка переходит в коробку с номером 2. Если нет, то она остается в коробке с номером 1. Так постепенно мы перемещаем все карточки из коробки в коробку, пока не дойдем до коробки с номером 5. Этот план должен быть рассчитан таким образом, чтобы успеть повторить все из пятой коробки за несколько дней до экзамена. Если забыли материал одной из карточек, она должна вернуться в первую коробку.*

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?