



## ЧЕК-лист: Оптимальное запоминание учебного (экзаменационного) материала

Пользуясь данным чек-листом вы сможете запомнить весь учебный или экзаменационный материал без каких-либо трудностей, это поможет вам сдать экзамены успешно!

### 1. Сфокусировать внимание!

- Найдите тихое место, чтобы вас ничего не отвлекало, уберите гаджеты и прочие вещи, все, что мешает вам сосредоточиться.

### 2. Составьте план подготовки!

- Составьте график, разбейте экзаменационные вопросы на количество оставшихся дней, и следуя этому плану, изучайте вопросы. Лучше оставить "свободный" день, чтобы успеть повторить весь материал.

### 3. Разделите время подготовки на несколько подходов!

- Выработайте привычку заниматься регулярно, но понемногу, ежедневно по несколько часов в день, например, утром изучаете, вечером повторяете.

#### **4. Упростите восприятие ваших конспектов!**

- Делайте записи в виде графической схем, таблиц, диаграмм, выделяйте текст маркерами и т.д., таким образом информация будет лучше усваиваться.

#### **5. Ищите ассоциации нового материала с ранее изученным!**

- При изучении нового материала, старайтесь подобрать для себя конкретную ассоциацию с определенным термином или определением, так вы запомните информацию лучше, так как она будет у вас вызывать определенные ассоциации.

#### **6. Разнообразить подготовку!**

- Вы можете изменить методы изучения информации, попробуйте заменить конспекты на видео- и аудио-лекции, также можно сменить место подготовки.

#### **7. Определите свои сильные стороны!**

- Вы должны знать, в какое время дня вы способны наиболее продуктивно изучать информацию, днем или вечером? Старайтесь использовать это время для подготовки.

#### **8. Конспекты от руки!**

- Прописывайте от руки несколько раз необходимый материал для запоминания, так вы быстрее запомните информацию, улучшится визуальное восприятие.

## **9. Делайте перерывы!**

- Перерывы необходимы при подготовке, чтобы не "перегореть", успеть восстановиться и быть готовым снова воспринимать информацию.

## **10. Проверьте свою подготовку!**

- Попросите родственников или друзей проверить вас, они будут задавать экзаменационные вопросы, а вы старайтесь ответить. Это позволит проверить ваши знания и закрепить их.

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

как это убрать?