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 графический 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?