



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?