

Метод повторения

И.А. Корсакова

(основные принципы)

1. Необходимо повторить информацию в течение 20 секунд сразу после ее восприятия, так как самая большая потеря информации приходится на первые стадии запоминания, следующие непосредственно за восприятием.

2. Промежутки времени между повторениями информации нужно по возможности удлинять. Предположим, если на подготовку дается семь дней, а материал требует не менее пяти повторений, то работа может быть построена так:

- 1-й день – 2 повторения;
- 2-й день – 1 повторение;
- 3-й день – без повторений;
- 4-й день – 1 повторение;
- 5-й день – без повторений;
- 6-й день – без повторений;
- 7-й день – 1 повторение.

Во время экзамена

Спешийте не спеша. Прочитайте вопрос дважды, прежде чем писать. Убедитесь, что правильно поняли, что требуется.

Начните с легкого. Пропускайте тяжелые или непонятные задания. В тексте есть задания, с которыми вы обязательно справитесь.

Читайте задание до конца. Думайте только про то задание, которое ты выполняешь. Забудьте о предыдущих неудачах.

Исключайте! Многие задания можно быстрее выполнить, если исключать неправильные варианты.

Запланируйте два этапа: 2/3 времени на более легкие задания, 1/3 времени на сложные задания.

Проверьте! Оставьте время для проверки, чтобы увидеть явные ошибки.

Угадывайте! Если вы можете отдать предпочтение одному ответу другим инстинктивно, доверяйте своей интуиции!

Не переживайте! На практике выполнить все задания нереально! Количество выполненных заданий может быть достаточным, чтобы получить хороший балл.

УО “Белорусский государственный
медицинский университет”

Рекомендации
студентам при
подготовке к
экзаменам



Сон

Старайтесь ложиться спать в одно и то же время, откладывайте учебники за один-два часа до сна, откажитесь от использования смартфонов и планшетов перед сном.

За ночь информация переходит из кратковременной памяти в долговременную — то есть мы запоминаем выученное за день пока спим.

В день экзамена важно чувствовать себя отдохнувшим. Недостаток сна вызывает эффект, похожий на алкогольное опьянение, замедляет скорость принятия решений и снижает концентрацию.

Питание

В идеальной студенческой диете много овощей, фруктов и продуктов из цельного зерна. Это даст достаточно энергии, чтобы мозг работал идеально. А вот кофе лучше не злоупотреблять: кажется, что стимуляторы помогают сосредоточиться, но на самом деле они просто резко усиливают возбуждение коры. Это мешает заниматься, запоминать информацию и нормально спать.

"Я доверяю себе, своему опыту и знаниям. Я уже многое умею"



Грамотно распределяйте силы

За неделю до экзамена, лучше продумать подготовку. Разделить весь материал на пять частей и порционно учить каждый день. А два запасных дня оставь на повторение. Так без особых напряжений и излишнего переутомления можно подготовиться к предстоящему экзамену.

Способ подготовки

Кто-то лучше запоминает глазами, кто-то — на слух, а кому-то важно записывать информацию. А чтобы запоминать абстрактные понятия, например, хронологические таблицы, новые иностранные слова, грамматические правила, формулы и многое другое можно воспользоваться разными мнемотехниками.

Научитесь хорошо выполнять практические задания; и не просто выполнять, но и рассказывать полностью, вслух, как вы их выполняли, какой был ход ваших действий и рассуждений.

Делайте перерывы

Экзамен экзаменом, а отдых — по расписанию. Не стоит себя приковывать к столу и зубрить с утра до ночи. Учить лучше порционно и давать мозгу отдохнуть. «Разбавлять» подготовку к экзамену можно любым занятием, которое приносит удовольствие: прогулкой, встречей с друзьями, прослушиванием музыки и др.