

## Эффективные способы повторения информации для успешной сдачи экзамена



Подготовка к экзамену сопровождается воспроизведением материала, акцентированием внимания на самых важных вопросах. Чтобы не затрачивать много времени на повторение, нужно знать секреты нашей памяти.

Сдача экзамена – это всегда стресс, причем для всего организма. Эффективное обучение предполагает не только грамотное распределение информации, но и быстрое запоминание. Вы освобождаетесь от лишних

эмоций, а память вознаграждает ваши усилия пятеркой.

### Способы повторения

Воспользовавшись следующими способами повторения, вы научитесь быстро и качественно воспроизводить материал, не затрачивая много времени.

**«Вечный».** Применяется в том случае, если информация вам пригодится и после сдачи экзамена, если вы хотите запомнить ее надолго.

**«Мини».** Вариант повторения для тех, кто не видит ничего ценного в информации и желает удержать ее в памяти на 2-3 дня.

**«Комби».** Первоочередная ваша задача – сдать экзамен, но вы понимаете, что изученный материал имеет практическую ценность. Поэтому сдаете экзамен по «мини» варианту, а закрепляете в памяти – по «вечному» уже после сдачи.

### Урок повторения информации

Каждый из данных способов требует выполнения нескольких шагов.

#### **Методика «вечно» способа**

Вы написали конспект и изучили материал, т.е. прочитали несколько раз и запомнили.

Через 10 минут необходимо прочитать конспект и воспроизвести информацию.

После 24 часов повторите материал, снова обратившись к записям или учебнику.

Возвратитесь к материалу через неделю, но не заучивайте его. Составьте небольшой конспект из ключевых фраз, которые помогут вспомнить основное.

По истечении месяца повторите информацию сначала по ключевым фразам, затем по конспекту.

Окончательное закрепление материала нужно провести по истечении 6 месяцев.

## **Достоинства**

Материал откладывается в памяти на долгое время.

Твердо освоенные знания освобождают место для новых.

Натренированная память позволяет быстрее и легче схватывать новую информацию, почти не затрачивая времени на ее обработку.

Вы легче усваиваете связь между старыми знаниями и новыми, что вызывает интерес к обучению.

В процессе усвоения новый материал наслаивается на старый как снежный ком.

## **Методика «мини» способа**

Прочтите материал.

Выделите основные аспекты, которые необходимо запомнить.

Составьте мини-конспект.

Постарайтесь воспроизвести материал, пользуясь своими записями.

Через 1 час проверьте, как вы усвоили информацию, повторив ее.

Через 3-4 часа снова устройте «экзамен» мозгу.

Проведите последний повтор перед сном. Наутро вы вспомните все, что изучили.

## **Достоинства**

Экономия времени.

Ненужная информация не задерживается в памяти, и после экзамена забывается.

Закрепление материала эффективно в основном за счет повторения перед сном, так что от этого этапа нельзя отказываться.

## **Методика «комби»**

Повторяйте материал, следуя шагам «мини» способа.

После сдачи экзамена снова обратитесь к вашим конспектам и записям, прочитав их.

Попробуйте, воспользовавшись конспектом-схемой, воспроизвести материал.

Обязательно повторите информацию через неделю, месяц и 6 месяцев после сдачи экзамена.

## **Достоинства**

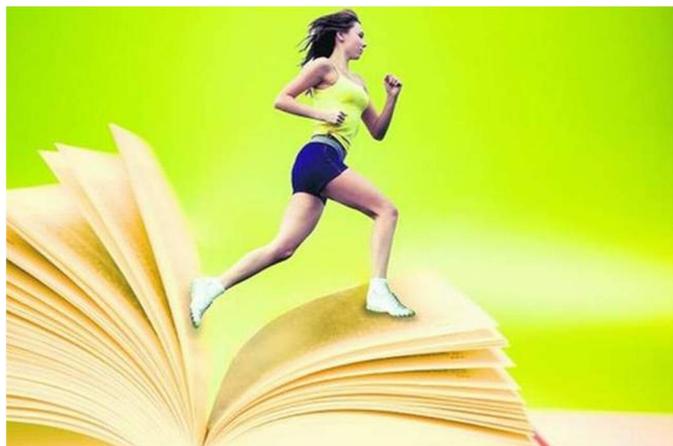
Функциональность, можно применять в разных ситуациях.

Материал откладывается в памяти на 90%.

При последующих экзаменах (ГОС) вы легко воспроизводите то, что изучали в семестрах.

## **Выводы**

Система повторения без зубрежки обеспечивает вас наилучшим способом запоминания, дарит хорошую память, благодаря чему вы легче усваиваете новый материал, не отказываясь от старого.



# Психологический бюллетень

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
«Буденновский политехнический колледж», ИЮНЬ 2016, № 14

## 7 секретов успешной сдачи экзаменов



когда испытываете страх перед экзаменами.

### Преимущества успешно сданных экзаменов:

- **Приобретение отличного образования.**
- **Шанс получения хорошей работы.**
- **Обретение уверенности в себе.**
- **Рост чувства собственного достоинства.**
- **Уважение со стороны людей.**
- **Развитие привычек, несущих успех. Пополните этот список по своему усмотрению. Когда вы поймете, насколько полезны экзамены, то вместо страха у вас появится к ним любовь!**

### 2. Запрограммируйте мозг на успешную сдачу экзамена путем визуализации.

Вы уже знакомы с методом визуализации. Используйте его, представив, что вы правильно отвечаете на все экзаменационные вопросы и получаете высший балл. Так вы запрограммируете свой мозг на помощь вам при сдаче экзаменов.

Практикуйтесь в визуализации за несколько дней до экзаменов каждый вечер перед сном.

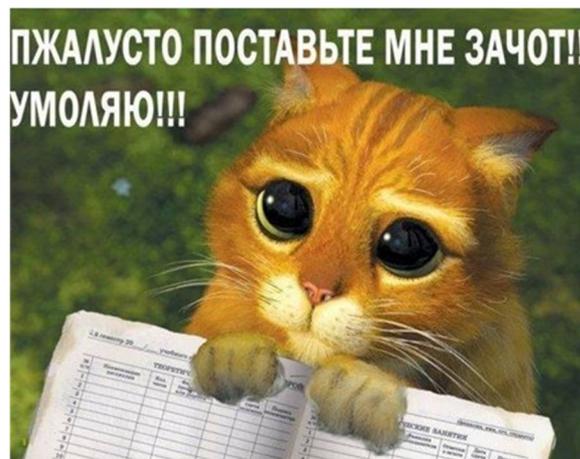
- **Улягтесь удобно в постели.**
- **Закройте глаза и расслабьтесь.**
- **Сделайте 3-4 глубоких вдоха и выдоха.**
- **А теперь визуализируйте следующие сцены.**

Вы удобно сидите в аудитории, где идет экзамен. Вы пишете экзаменационную работу спокойно и правильно. Ручка движется спокойно по листу, потому что вы знаете все ответы. В конце экзамена вы бодро сдаете лист с превосходно написанной работой. Потом вы держите в руке

### 1. Изгоните страх из сознания.

Если и есть что-то, что осложняет жизнь студентов, так это страх перед экзаменами. Он мешает хорошим ответам. Старайтесь всячески избавиться от этого страха. Как? Поменяйте свой взгляд на экзамены. Вместо боязни подумайте, что экзамены полезны для вас. Подумайте обо всех преимуществах, которые станут доступны для вас при успешной сдаче экзаменов.

Вот некоторые из главных преимуществ. Вспоминайте о них всякий раз,



зачетку с оценкой «отлично». Вы добились успеха! Будьте счастливы. Представьте себя, прыгающим от радости. Что происходит, когда вы выполняете описанное выше упражнение? Вы тренируете и одновременно программируете мозг на спокойную и эффективную работу во время экзамена и его успешную сдачу! Помните: экзамены на 99 % - умственная работа и на 1 % - физическая. Да, именно вашему мозгу, а не телу, приходится выполнять основную работу во время экзамена. Поэтому, визуализируя, вы можете натренировать мозг на самый лучший экзаменационный результат. К тому же это упражнение помогает повышать уверенность, избавляться от страха, волнения и других проблем, связанных с экзаменами.

### **3. Используйте утверждения для большей уверенности на экзамене.**

Метод утверждений очень помогает, направляя позитивные мысли в сторону успешной сдачи экзаменов. За несколько дней до экзаменов ежедневно повторяйте следующие утверждения.

**Мне нравятся экзамены.**

**У меня неограниченные умственные способности. Используя их, я легко сдам экзамены с лучшими результатами.**

Выучите эти утверждения наизусть и повторяйте их по 3 раза, когда просыпаетесь по утрам и перед сном. Повторите их и перед тем как получить экзаменационный билет.

Повторяя утверждения, вы обретаете смелость, которая способствует лучшим ответам. У вас повышается уверенность. Вы позитивно думаете об экзаменах. У вас развивается лучшее отношение к экзаменам.



### **4. Пользуйтесь советами преподавателей.**

Чтобы получить высший балл, вы должны прекрасно сдать экзамены по всем предметам, потому что они все вносят вклад в конечный результат. Спросите у каждого преподавателя, как лучше всего готовиться по их предмету. Преподаватели - эксперты в своей области, поэтому они могут лучше помочь вам. Запишите все их советы и строго следуйте им.

### **5. Практикуйтесь в ответах на вопросы.**

Найдите время, чтобы записать ответы на возможные вопросы на экзамене и подобные им. Такие вопросы обычно находятся в конце учебника. Можно воспользоваться вопросами преподавателя, заданными специально с этой целью. Если вы не найдете подобных вопросов, придумайте собственные. Практика ответов на вопросы очень важна для успеха на экзаменах, потому что помогает:

- **тщательно готовиться;**
- **быстро записывать ответы;**
- **отвечать без запинок на любой вопрос.**

Другими словами, чем больше вы найдете вопросов и дадите на них ответы, тем легче вам будет преуспеть на экзаменах. Единственный способ овладения любым мастерством - это практика, практика и еще раз практика! Другого не дано!

## **6. Отвечайте на экзаменационные вопросы прошлых лет.**

Это секрет, которым регулярно пользуются все хорошие студенты. Когда вы отвечаете на вопросы прошлых экзаменов, исчезает страх, вы обретаёте уверенность в себе, рассуждая так: «Если я могу ответить на вопросы предыдущих экзаменов, я смогу ответить и на вопросы предстоящих экзаменов». Поэтому берите вопросы прошлых экзаменов и отвечайте на них.

## **7. Стремитесь быть здоровым, чтобы мозг оптимально функционировал.**

Болезнь во время экзаменов даёт отрицательные последствия: она может перечеркнуть всю вашу подготовку. Поэтому следуйте основным правилам поддержания здоровья во время экзаменов.

### **Стремитесь быть здоровым и энергичным.**

**- Питайтесь сбалансировано. Употребляйте сырые овощи и фрукты в каждом приеме пищи, чтобы пополнять запас витаминов, минералов и ферментов в организме. Это помогает обмену веществ.**

**- Выпивайте 8 стаканов чистой воды в день.**

**- Выполняйте физические упражнения по 30 минут в день, для того чтобы кровь насыщалась кислородом и несла эту любимую пищу мозгу.**

**- Спите по 8 часов. Делайте небольшие перерывы в 5 минут после каждых 30 минут занятий. Берите перерыв на 10 минут после 2-часовых занятий, особенно после сложных предметов.**

Однако, почему бы не оставаться здоровым каждый день, а не только во время экзаменов? Да, это возможно. Просто почаще думайте о том, что вы хотите всегда оставаться в форме. Эта постоянная мысль заставит мозг действовать на поддержание хорошего здоровья всю жизнь.



**Желаю всем  
успешной сдачи экзаменов**