

Советы психолога

выпускникам

Рекомендации по заучиванию материала

Главное - распределение повторений во времени.

Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа.

Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места.

Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут.

Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями. Такой способ обеспечит запоминание надолго.

Рекомендации по организации подготовки.

Составь расписание своих занятий. Равномерно распределяй время для подготовки по всем предметам. Учитывай свои возможности, помни о повседневных делах и выделяй время для отдыха.

Контролируй время при самостоятельной подготовке к экзамену. Пользуйся методом «25 минут»: 25 минут выполняй задание и не отвлекайся, сделай перерыв на 5 минут и повтори цикл заново. Через каждые четыре цикла – 2 часа – делай большой перерыв в 30 минут. Такой режим позволит не отвлекаться от выполнения заданий, и в то же время ты не переутомишься.