

ПОРАДИ ПСИХОЛОГА УЧНЯМ

ЯК НАДОВГО ЗАПАМ'ЯТАТИ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ?

Виділяй, співвіднось і групуй матеріал – хто добре усвідомлює, той добре запам'ятовує і довго пам'ятає.

Якщо отримав завдання у вівторок, а відповідати потрібно в п'ятницю, не чекай четверга – вивчи одразу, а напередодні тільки повтори.

Завчай і повторюй невеличкі шматки ще доти, як матеріал почав забуватися.

Коли вчиш, записуй, малюй схеми, діаграми, таблиці - наочність краще запам'ятовується.

Якомога швидше, не чекаючи повного заучування, намагайся відтворити матеріал, закривши книгу.

Після математики – вчи історію, після фізики – літературу: пам'ять любить різноманітність.

ПІДГОТОВКА ДО ІСПИТУ

Екзамен – це не лише перевірка теоретичних знань, а й значне емоційне випробування, своєрідний стрес. Саме тому важливе значення має психологічна підготовка до іспитів. Деякі абітурієнти зі слабкою нервовою системою під впливом стресової ситуації, якою є екзамен, можуть забути матеріал, який напередодні дуже добре пам'ятали. Через сильне хвилювання вони можуть себе неадекватно поводити і тим самим спровокувати негативну реакцію екзаменатора.

Намагайтеся дізнатися про те, як проводяться іспити в обраному вузі. Цю інформацію можна отримати, познайомившись зі студентами цього закладу, або абітурієнтами, які вже склали іспит у попередній групі. Корисною, також, може виявитися інформація, одержана на консультації перед іспитом. Уявіть, що ви на іспиті, і спробуйте відтворити ті запитання, які будуть вас хвилювати під час його складання.

Перед іспитом слід написати короткий конспект матеріалу, який ви засвоїли. Він допоможе систематизувати одержані знання та пригадати вивчене. При підготовці до іспиту і написанні конспекту необхідно враховувати свої індивідуальні особливості та тип пам'яті.

Якщо маєте *зоровий тип пам'яті*, варто приділити особливу увагу зовнішній формі ваших нотаток - неприпустимий небалий, нерозбірливий, дрібний почерк. Звичайно, акуратний конспект вимагає більше часу, але в підсумку час на заучування скоротиться, і ви ефективніше підготуєтесь до іспиту.

Якщо у вас *слуховий тип пам'яті*, варто проговорювати найбільш важливу частину матеріалу, можна навіть використовувати магнітофон для підготовки.

Якщо у вас переважає *моторний тип*, то конспект потрібно переписати кілька разів; причому щоразу необхідно викреслювати те, що вже засвоїли досить добре, залишаючи для переписування тільки те, що необхідно запам'ятати.

До речі, у більшості людей добре розвинуті усі типи пам'яті, але, як правило, певний вид домінує, хоча це залежить від ситуації. Ще одна порада – не сподівайтесь на конспект товариша, навіть якщо він у нього дуже гарний. Власний конспект виявляється завжди набагато кориснішим.