

Рекомендации психологов по подготовке учащихся к экзаменам

Самое важное в подготовке к экзаменам – это эффективная организация процесса заучивания и повторения.

Самый распространенный при подготовке среди школьников и студентов способ – оставлять все на последний день и последнюю ночь – является самым **непродуктивным**, поскольку в результате этого в голове остается такая "каша", что на экзамене бывает очень трудно разобраться и вспомнить нужную информацию, либо – в случае, если у вас очень хорошая память – все более-менее в порядке до экзамен, вы можете успешно вспомнить то, что читали накануне, но уже через неделю в голове не останется почти ничего. Для **долговременного** хранения информации в памяти необходимо **повторение**, а этого вами сделано не было. Читая 1 раз, вы "включаете" в работу лишь кратковременную память, и через некоторое время незакрепленная информация вытесняется другой, более нужной в настоящий момент.

Итак, я предлагаю несколько способов организации процесса повторения, которые, как показала практика, дают наибольший эффект. Выберите тот способ, который вам показался ближе, тот, который подойдет именно вам.

I способ. Ценность этого способа – в использовании перерывов при заучивании одного билета, одной темы и т.п., но не длинных. Сначала вы повторяете материал через 5 минут, затем - через 1 час, после – через день.

II способ. Организация рационального повторения:

1. Прочитать – повторить.
2. Повторить через 10-15 минут.
3. Повторить через 8-9 часов.
4. Повторить через день.

III способ. Формула успешного повторения ОЧОГ.

О – ориентировка. Прочитайте текст с целью понять его главные мысли. Если надо, подчеркните их, выпишите, повторите в памяти.

Ч – чтение. Прочитайте текст внимательно и постарайтесь выделить второстепенные детали, установите их связь с главными мыслями. Несколько раз повторите главные мысли в их связи со второстепенными.

О – обзор. Быстро просмотрите текст. Чтобы углубить понимание текста, поставьте вопросы к главным мыслям.

Г – главное. Мысленно перескажите текст, или еще лучше, перескажите его кому-нибудь или себе вслух, припоминая при этом главные мысли.

Число повторений должно быть 2-3.