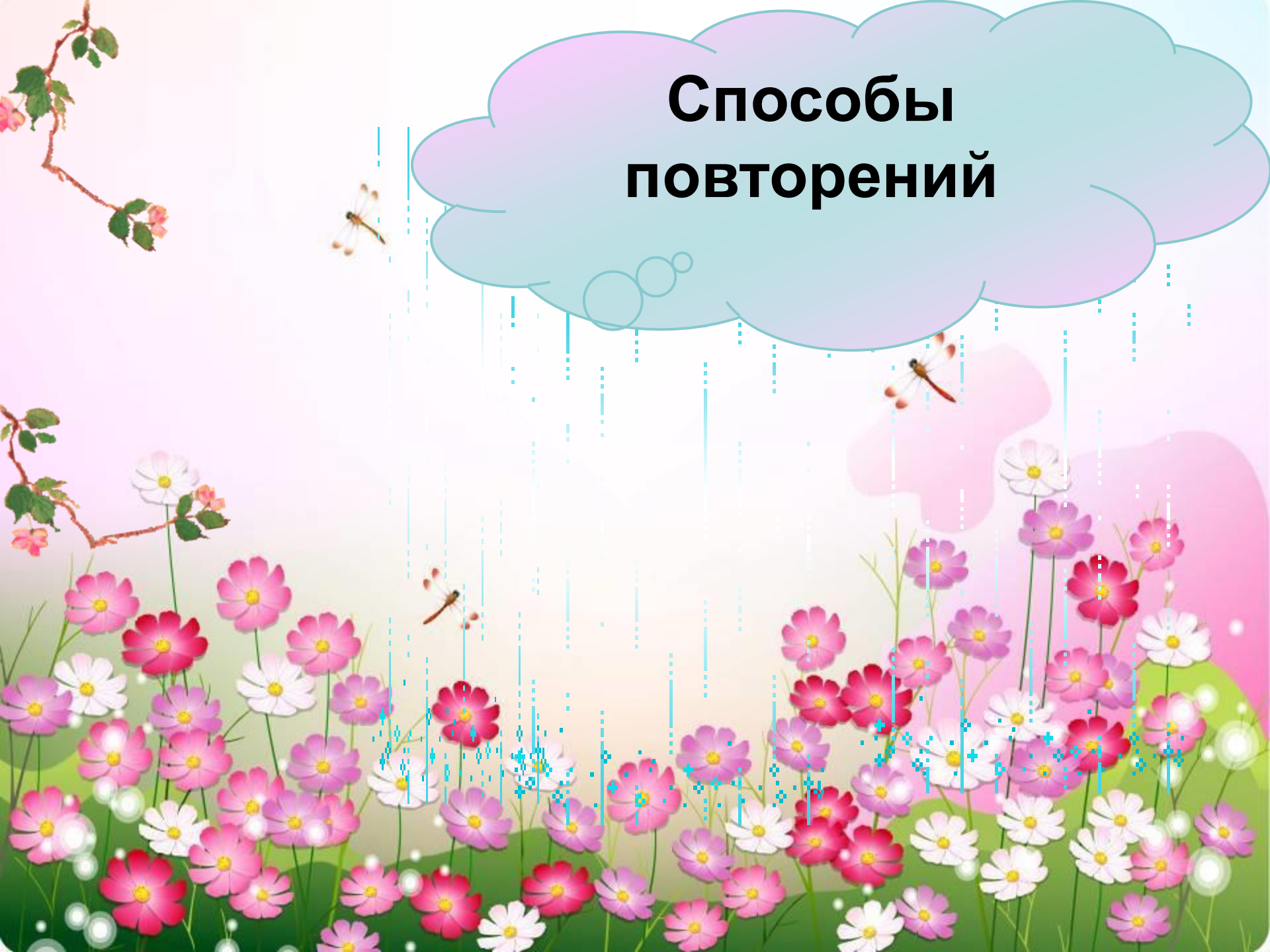


Способы повторений



Планирование

Свои планы лучше разбивать на три типа: долгосрочные, краткосрочные и ближайшие.

- **Долгосрочные планы:**

зафиксировать даты, установите для себя сроки выполнения каждого дела, выполняя следующее: большие дела делите на более мелкие, время выделяйте с запасом (помните, что обычно любое дело занимает больше времени, чем вам кажется вначале). Потом для каждого дела, исходя из установленных сроков, составьте понедельный график его выполнения. В результате получится план ваших действий на весь период. И хорошо бы его повесить на заметное место.

- **Краткосрочные планы:**

У вас уже есть еженедельный план. Теперь вы должны распланировать каждую неделю по дням и часам. Лучше всего это делать в какой-то определенный день недели (например, в воскресенье) на неделю вперед. И помните: лучше заниматься каждый день по часу, чем один раз в неделю, но целый день.

- **Ближайшие планы:**

Как и при составлении краткосрочных планов, ближайшие дела надо планировать регулярно, каждый день (либо вечером накануне, либо утром — кому как удобно). Имейте список дел на целый день. Для удобства можно отделять обязательные дела от необязательных (например, выделяя их разными цветами).

Внимание

Во-первых, подготовить специально отведенное для учебы место. Там не должно быть ничего лишнего, что могло бы отвлечь внимание (например, фотографии).

Во-вторых, поза должны быть "собранные", а не "развалившаяся". Сидеть лучше не в мягком кресле, а на твердом стуле.

В-третьих, можно включить тихую фоновую музыку, заглушающую посторонние звуки, которые могут вас отвлечь

Для лучшего УСВОЕНИЯ материала необходим активный подход к делу

При изучении предмета, при чтении книги подчеркивайте важные места, выписывайте их, конспектируйте. Многие из вас, наверное, при изучении (обычно — иностранного языка) используют карточки со словами. Очень полезный метод. Его можно использовать и для всех прочих предметов записывая, например, правила русского языка, физические законы, математические формулы и т.д. Проверено также, что степень усвоения материала повышают групповые занятия.

ИЗВЕСТЕН ЕЩЕ ТАКОЙ МЕТОД ИЗУЧЕНИЯ (по-английски он называется "survey, question, read, recite, review", или SQ3R, т.е. "обзор, вопрос, чтение, пересказ, повторение").

ПЕРВЫЙ ШАГ — обзор материала: просмотр заголовков и беглое чтение, чтобы представить общее содержание.

ВТОРОЙ ШАГ — к каждой теме (заголовку) сформулировать по одному вопросу.

ТРЕТИЙ ШАГ — читать текст, и по ходу чтения пытаться найти ответы на поставленные вопросы.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ — ответить на эти вопросы. Пятый, заключительный, шаг — повторить материал (останавливаясь подробно на трудных местах).

Запоминание

Чтобы хорошо сдать экзамен, надо много выучить, запомнить. Поэтому запоминание — ключевой момент. А значит, надо научиться хорошо и много запоминать.



Методы тренировки памяти

Чтобы запомнить, например, телефонный номер 231-97-75, можно разбить все цифры на группы и придумать для каждой группы простую ассоциацию. Например: 23 — возраст брата, 1977 — год рождения сестры, 5 — месяц ее рождения. Вместо семи единиц информации стало всего три, да и те относятся к семье.

Для запоминания имен новых знакомых можно использовать такой метод: повторять имя вслух (например, часто обращаясь в нему по имени).

Известно, что слуховая информация дольше удерживается в памяти, нежели визуальная (правда, это верно не для всех), поэтому для запоминания номера телефона, который вы увидели написанным, повторите его вслух несколько раз.

Мнемонический метод. Для облегчения запоминания какого-то списка несвязанных слов придают ему другую структуру и смысловую нагрузку. Всем с детства известно, как запомнить по порядку все цвета радуги (для тех, у кого еще не было детства, сообщаю: "Каждый Охотник Желает Знать, Где Сидит Фазан" - "Красный, Оранжевый, Желтый, Зеленый, Голубой, Синий, Фиолетовый").

Есть и другие примеры. Астрономы запоминают порядок планет (Меркурий, Венера, Земля, Марс, Юпитер, Сатурн, Уран, Нептун, Плутон) с помощью такой фразы: "Морской Волк Замучил Молодого Юнгу, Совершенно Утомив Несчастливого Подростка",

а математики — цифры числа "пи" (3,14159265358979) фразой "How I want a drink, alcoholic of course, after the heavy lectures involving quantum mechanics" (или по-русски примерно, сохранив мнемоническое правило, так: "Как я хочу и желаю надраться до чертей после сих тупых докладов, наводящих тяжелую депрессию"). Здесь используется количество букв в словах.

Метод Іосі.

Для начала надо пройтись по своей квартире (или другому хорошо известному вам месту) в каком-нибудь определенном порядке (например, от входной двери до дальней точки квартиры) и пронумеровать каждый предмет мебелировки, который встретится у вас на пути. Запомните этот список. Так как это хорошо известное вам место, это не составит особого труда. Может получиться до двадцати слов. Это основные, ключевые слова, которые вы будете использовать для запоминания совершенно других слов.

Предположим, у вас получилось что-то типа: "дверь, вешалка, шкаф", а запомнить вам надо список продуктов, которые необходимо купить в магазине: "сливочное масло, пакет картошки, хлеб". Вы поступаете таким образом: связываете каждый предмет, который необходимо запомнить, с предметом из ключевого списка (предметом мебели) и стараетесь это ярко и красочно представить. Сливочное масло, размазанное по двери, пакет картошки, висящий на вешалке, шкаф, битком забитый хлебом, и т.д. И тогда вам достаточно запомнить эту живописную картину, чтобы запомнить длинный (или не очень) список продуктов. Исследования показали, что этот метод очень эффективен. Предлагали запомнить пять списков по двадцать предметов в каждом. Те, кто использовали метод Іосі, вспоминали почти в три раза больше предметов, чем те, которые им не пользовались.