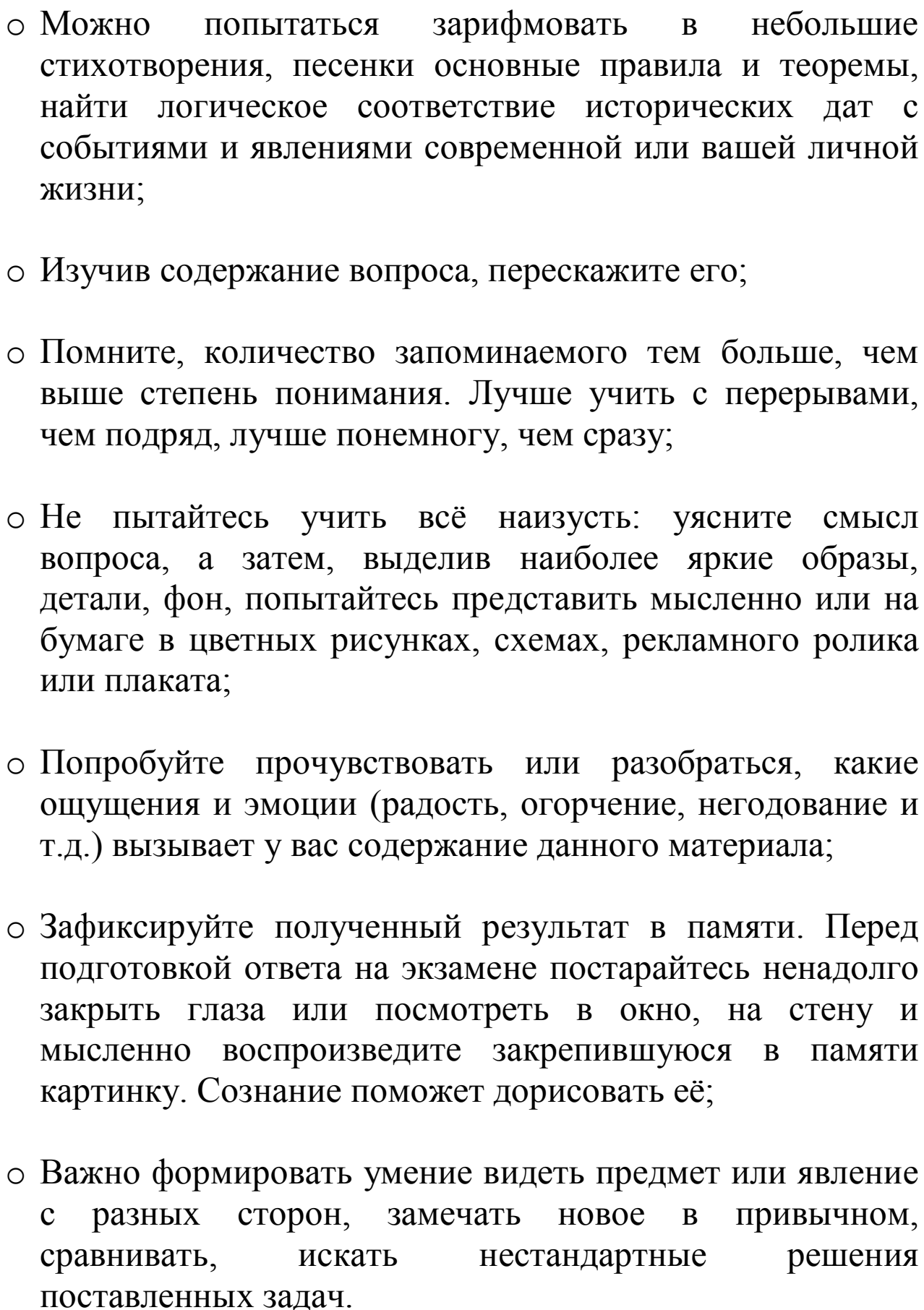


Психолог советует

Правила запоминания материала

- Читая материал учебника, выделяйте специальными знаками ключевые (опорные) места текста (записей), фиксируйте их на маленьких листочках;
- Письменно составляйте план ответа;
- Используйте сокращённую запись материала;
- Составляйте тезисы, опорные схемы и таблицы;
- Выпишите на карточки (желательно крупным шрифтом, разными цветами) основные понятия и формулы, которые необходимо знать, разложите их на столе или развесьте на стенах, чтобы они постоянно были у вас перед глазами, пока вы готовитесь к экзамену;
- Читайте запоминаемый текст вслух;
- Если у вас есть возможность, начитайте содержание вопроса на аудиокассету, а затем периодически прослушивайте;
- При чтении и записывании старайтесь проговаривать слова чётко, соблюдая интонацию, делая необходимые паузы в конце предложений, частей текста;

- 
- Можно попытаться зарифмовать в небольшие стихотворения, песенки основные правила и теоремы, найти логическое соответствие исторических дат с событиями и явлениями современной или вашей личной жизни;
 - Изучив содержание вопроса, перескажите его;
 - Помните, количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу;
 - Не пытайтесь учить всё наизусть: уясните смысл вопроса, а затем, выделив наиболее яркие образы, детали, фон, попытайтесь представить мысленно или на бумаге в цветных рисунках, схемах, рекламного ролика или плаката;
 - Попробуйте прочувствовать или разобраться, какие ощущения и эмоции (радость, огорчение, негодование и т.д.) вызывает у вас содержание данного материала;
 - Зафиксируйте полученный результат в памяти. Перед подготовкой ответа на экзамене постарайтесь ненадолго закрыть глаза или посмотреть в окно, на стену и мысленно воспроизведите закрепившуюся в памяти картинку. Сознание поможет дорисовать её;
 - Важно формировать умение видеть предмет или явление с разных сторон, замечать новое в привычном, сравнивать, искать нестандартные решения поставленных задач.