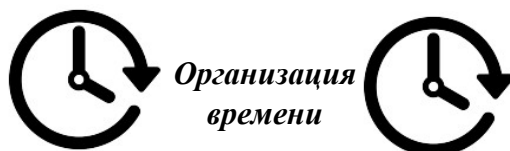
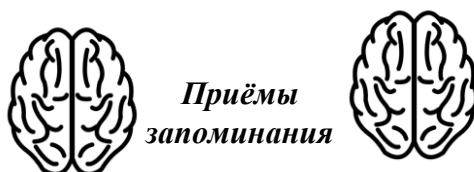


СОВЕТЫ ВЫПУСКНИКАМ: ПАМЯТЬ И ВРЕМЯ



- ✓ Садитесь за учебники и конспекты в дневные часы, когда работоспособность наиболее высокая. После сытного завтрака сразу же приступайте к занятиям. Начинайте в 8.30 и делайте перерывы для отдыха на 10–15 минут каждый час.
- ✓ Отдыхайте активно: встаньте, походите, сделайте несколько физических упражнений, несложную работу по дому.
- ✓ Во время экзаменов спите не менее 9 часов.
- ✓ Для сохранения сил и повышения работоспособности организуйте правильное питание. Нельзя садиться заниматься на голодный желудок. Употребляйте больше овощей и фруктов.
- ✓ Накануне экзамена прекратите занятия в середине дня. Своевременно ложитесь спать и хорошо выспитесь, чтобы прийти на экзамен с ясной головой и хорошей памятью.
- ✓ После сдачи одного экзамена не следует сразу же начинать подготовку к следующему. Остаток экзаменационного дня — время для разрядки, для снятия напряжения, восстановления сниженной трудоспособности.



- ✓ Постоянно тренируйте свою память. Выделите для этого 20–25 минут в день. Учтите, что продуктивность запоминания меняется в течение дня. Память наиболее цепкая и острая между 8 и 12 часами. Затем продуктивность запоминания начинает постепенно снижаться, а с 17 часов снова медленно растёт и при отсутствии значительного утомления достигает высокого уровня в вечернее время (примерно к 19 часам).
- ✓ Проявляйте интерес к запоминаемой информации. Старайтесь расширять свой кругозор. Чем больше человек знает, тем лучше запоминает.
- ✓ Старайтесь придавать запоминаемому материалу эмоциональную окраску, вызывая у себя определённые чувства. Информация, которая вам безразлична, плохо запоминается.
- ✓ Хорошо запоминается то, что понятно. Все законы, правила, формулы сначала должны быть поняты, и лишь после этого их можно заучивать дословно.
- ✓ Наиболее целесообразно сблизить момент первого повторения материала и момент его первичного восприятия. Такое сближение предотвращает забывание. Если полученная информация не используется в течение трёх дней, то 70% её забывается.
- ✓ Начинайте запоминать материал с самого трудного раздела, стараясь отделить главное от второстепенного.
- ✓ Старайтесь представить запоминаемую информацию в виде схем, опорных сигналов. Проговаривайте эту информацию про себя и вслух, при помощи движений и при помощи ассоциаций.

- ✓ Составляйте планы конкретных тем и держите их в уме, а не зазубривайте всю тему полностью, от и до. Пишите шпаргалки в виде краткого, тезисного изложения материала, но, идя на экзамен, не забудьте оставить продукты своего творчества дома.
- ✓ Будьте настойчивы и упорны, добивайтесь полного и прочного запоминания материала.