

## Чек-лист для учащихся

# Восемь правил для лучшего запоминания материала

- ✓ Распределите утренние и вечерние часы для подготовки. В зависимости от того «жаворонок» вы или «сова», есть время максимальной эффективности.
- ✓ Читайте вслух конспекты и записывайте на диктофон. Запись диктофона рекомендуется прослушивать по несколько раз.
- ✓ Развесьте информацию с названиями, датами или правилами, которые сложно запомнить, по дому на листках бумаги или доске. При визуальном контакте нужная информация быстрее отложится в памяти.
- ✓ Схематизируйте материал, который хотите запомнить. Собственные схемы позволяют лучше запомнить информацию. Учитесь объединять теорию в блоки и строить логические цепочки, выделяя по центру главную тему. Используйте ассоциации, которые эта тема вызывает.
- ✓ Обзаведитесь соратниками. Вдвоем или втроем гораздо легче готовиться к экзаменам.
- ✓ Проговаривайте друг другу вслух все, что хотите выучить. Старайтесь осмысливать то, что проговариваете, находить логику.
- ✓ Тренируйте друг друга, задавая вопросы. Решайте с одноклассниками или родителями сложные задачи.
- ✓ Чередуйте изучение дисциплин друг с другом, если подготовка идет по нескольким предметам одновременно. Мозг меньше устает, когда переключается с одной деятельности на другую.