

# СПРИНТЕРСКИЙ ЗАБЕГ:

как подготовиться к экзамену  
за ~~несколько дней~~ одну ночь



**Классическая ситуация на все времена:  
до экзамена два дня (в лучшем случае), а вы ни разу  
не открывали учебник по этому предмету.**

**Знакомо?**



Ладно, ладно! Я не собираюсь вас отчитывать. Конечно же, я тоже была студентом и оказывалась в таком положении!) В своё время мне очень пригодились следующие советы. Надеюсь, они будут полезными и для вас.

Идеальный расклад - если вы владеете техникой скорочтения. Так вы сможете быстро прочитать большой объём информации и сразу же запомнить большую часть из него. Затем вам останется лишь структурировать эту информацию и повторить её.

Но если вы ещё не успели овладеть этим навыком (который, без преувеличения, входит в категорию "маст-хэв" любого студента), следующие советы всё равно вам подойдут.

**УДАЧИ!**

# 2 ДНЯ ДО ЭКЗАМЕНА



Наилучший вариант - когда вы начинаете готовиться всё-таки не за одну ночь, а за несколько дней до предстоящего экзамена. В таком случае у вас есть возможность относительно спокойно распределить своё время и оставить время для повторения.

## **С чего начать?**

### **1) Разделите информацию на равные блоки.**

Затем распределите эти блоки на 2 дня. На второй день постарайтесь оставить поменьше, чтобы осталось время на повторение всего изученного материала.

Например, если вам нужно выучить 30 вопросов, постарайтесь проработать 20 из них в первый день, а на второй оставьте только 10. Такой режим будет оптимален, чтобы информация в голове не превратилась в кашу.

### **2) Сначала учите самое сложное.**

А темы, которые вы более-менее знаете, оставьте на конец. Так вы сможете выучить незнакомый материал на свежий мозг, когда концентрация ещё на самом пике, и он усвоится лучше.

Если же совсем никак не "идёт", попробуйте начать с самой интересной, на ваш взгляд, темы. Так вы "разогреетесь" и дело пойдёт быстрее.

### **3) Воспользуйтесь “помощью друга”.**

Если вам повезло, и в вашей группе развит дух взаимопомощи, можете разделить вопросы на несколько человек, чтобы каждый подготовил свою часть. Так вы значительно сократите время.

Однако у этого совета есть и минусы.

Во-первых, нет никакой гарантии, что кто-то из одногруппников не решит “забыть” на свою часть или просто отнесётся безответственно и сделает это некачественно. Тогда вам придётся судорожно готовить ответы самому в последний момент. Поэтому выбирайте себе в компаньоны только надёжных студентов, в которых вы максимально уверены.

Во-вторых, самостоятельная подготовка ответов может быть более эффективной. Потому что в процессе этого вы уже запоминаете значительное количество информации.

## **Хорошо, а что дальше?**

#### **4) Разделите весь массив информации на тезисы.**

Это поможет структурировать и упростить информацию. В тезисах должен остаться “информационный концентрат” - самые важные факты, опираясь на которые, вы сможете вспомнить всю остальную информацию по теме.

Можно использовать так называемый метод трёх предложений: выписывайте по каждому вопросу проблему, главную мысль и вывод. Таким образом вы сразу обозначаете и ключевую информацию, и причинно-следственную связь.

#### **5) Задействуйте несколько каналов восприятия информации.**

Сначала прочитайте материал. Потом сделайте опорный конспект (вспоминаем предыдущий пункт про тезисы). Если у вас хорошо развита слуховая память, найдите лекции или подкасты на вашу тему.

Если вы готовитесь к какому-то предмету, где могут попасться практические задания (химия, физика, биология), постарайтесь найти в интернете ролики с опытами по соответствующей теме.

## **6) Проговаривайте ответ своими словами.**

Ваша задача - не зазубрить информацию, а понять её. Поэтому старайтесь заменять сложные термины и конструкции своими словами. Так вы убьёте сразу трёх зайцев.

Во-первых, как я уже сказала, сможете лучше понять смысл информации, которую пытаетесь выучить.

Во-вторых, будете увереннее чувствовать себя на самом экзамене. Ваши "родные" формулировки всплывут в голове в нужный момент гораздо быстрее, чем стандартные предложения из учебников.

В-третьих, произведёте хорошее впечатление на экзаменатора. Поверьте, сразу видно, когда студент говорит о том, в чём действительно разобрался, а когда просто пересказывает учебник.



## **7) Устройте себе тренировку.**

Этот совет особенно полезен, если вы готовитесь к устному экзамену. Потому что на успешность экзамена в таком формате очень влияет психологический фактор. Иногда даже студенты с блестящими знаниями, не пропустившие ни одной лекции, во время ответа на устном экзамене теряются и всё забывают. Поэтому перед таким экзаменом неплохо потренироваться.

Разложите перед собой билеты и вытягивайте их как на настоящем экзамене. Если готовитесь с другом, попробуйте сдавать воображаемый экзамен по-очереди - меняясь ролями студента и преподавателя.

## **8) Кстати, насчет подготовки с другом.**

Советую несколько раз подумать и взвесить все "за" и "против", прежде чем использовать этот способ. В категорию "за" можно записать тот факт, что вы сможете оперативно объяснять друг другу непонятные и сложные темы.

Но вот категория "против" мне кажется более весомой. Во время совместной подготовки очень велик будет соблазн сделать больше перерывов, поговорить на темы, не связанные с учёбой. В результате вы будете гораздо чаще отвлекаться и качество вашей подготовки пострадает.

## **9) Делайте регулярные перерывы.**

Можно использовать технику "Помодоро". Это один из ключевых приёмов тайм-менеджмента. Делите время на отрезки по 30 минут - 25 минут учите, 5 минут отдыхаете. После того как вы прошли четыре таких отрезка, сделайте перерыв побольше - около 15 минут.

Также в течение дня у вас должно быть несколько больших часовых перерывов. В это время можно погулять или пообщаться с друзьями. Главное - постарайтесь не заходить в соцсети и не смотреть развлекательные видео, чтобы не забивать голову информационным мусором.

Используйте также приём "обнуления мозга". Это значит, что периодически вы должны "отключаться" на 5 минут - не думать абсолютно ни о чём. Можно помедитировать или просто полежать с закрытыми глазами (однако тут существует опасность уснуть, если вы готовитесь ночью:)

## **10) Обратите внимание на своё питание.**

Во время интенсивной умственной деятельности очень важно помогать мозгу правильными продуктами.

Настоящий маст-хэв для успешного обучения - жирные сорта рыбы. Она богата такими полезными веществами, как Омега-3 и 8 аминокислот. Именно поэтому лосось, сёмга и тунец обязательно должны присутствовать в рационе студента, который решил оперативно подготовиться к экзаменам (да и в рационе любого другого человека).

Любая другая рыба тоже будет полезна, потому что в ней содержится большое количество фосфора и йода, которые благотворно влияют на работу мозга.

Обратите внимание также на орехи. В них содержатся важные питательные вещества: жирные кислоты омега-6 и омега-3. Они не только помогают лучше запоминать информацию, но и способны улучшить настроение. Некоторые орехи также богаты тиамином и магнием, которые укрепляют память и улучшают когнитивные функции мозга.

Лучше всего для мозга и памяти подойдёт грецкий орех (источник цинка, калия, кальция, магния, железа и фосфора), бразильский орех (источник селена) и тыквенные семечки, которые богаты различными кислотами, цинком, витаминами группы А и В.

Только имейте в виду, что орехи - сильный аллерген! Не превышайте рекомендованную суточную дозу или вообще воздержитесь от них, если знаете о своей чувствительности к тем или иным продуктам.

Не забывайте об овощах и фруктах. Полезнее всего для мозга капуста, брокколи и шпинат. В них содержится фолиевая кислота, железо, витамины группы В, которые необходимы для эффективной работы мозга.

Среди фруктов отдавайте предпочтение яблокам, грушам и абрикосам. Также обратите внимание на бананы. Банан стимулирует работу мозга за счёт высокого содержания калия и обеспечивает заряд энергии.

Имейте в виду, что ваш завтрак должен быть плотным, чтобы обеспечить энергией на целый день. А вот на ужин лучше не наедаться, иначе очень скоро вас начнёт клонить в сон. В приложении вы найдёте несколько моих любимых рецептов.

# СУТКИ ДО ЭКЗАМЕНА



Если вы любите что-то поэкстремальнее и предпочитаете начинать готовиться не за несколько дней, а за сутки, - эта часть гайда для вас. Конечно, вам придётся тяжелее, чем более сознательным студентам из прошлой части. Но нет ничего невозможного! Итак, запоминайте.

## **С чего начать?**

### **1) Распределите время.**

Посчитайте количество билетов или тем, которые вам нужно выучить и соотнесите их с количеством оставшегося времени. В зависимости от этого установите себе временные рамки. Например, 30 минут на 1 вопрос.

Помните: лучше выучить всего по чуть-чуть, чем идеально знать половину билетов. Так у вас будет больше шансов “дотянуть” до минимального порога и получить зачёт.

## **Хорошо, а что дальше?**

## **2) Пишите шпаргалки.**

И не говорите никому, что я учу вас тут плохому:)

Шутка. Шпаргалки - это отличный способ для подготовки к экзаменам, если использовать их правильно. Дело в том, что при написании шпаргалки вы делаете выжимку самой важной информации. Для этого вам нужно проанализировать текст и выделить ключевые моменты. Как результат - информация лучше запоминается

А ещё можно изображать шпаргалки графически. Можете использовать ментальные карты - это особенно удобно, если важно показать связь фактов друг с другом или последовательность действий какого-либо процесса.

Например, Mind42 - хороший бесплатный онлайн-сервис. Функционал минимален, но все необходимые функции присутствуют. Большой плюс - картами можно делиться и работать в команде (будет плюсом, если решите готовиться не в одиночку, а с одногруппниками).



### **3) Используйте мнемонические приёмы.**

Мнемоника - это специальные приёмы, которые облегчают запоминание. Суть мнемонических приёмов проста - мыслить образами. Для этого мы заменяем абстрактные объекты понятиями, которые имеют визуальное или аудиальное представление и строим ассоциации.

Эффективнее всего использовать мнемотехники для запоминания цифровой информации, различных списков, специфических терминов, имён, лиц, иностранных слов и маршрутов.

### **4) Делайте перерывы.**

Да-да, это очень важная часть. Даже если вам кажется, что у вас осталось совсем мало времени на подготовку, ни в коем случае нельзя сидеть над учебниками, не поднимая головы (в буквальном и переносном смысле). Обязательно делайте хотя бы короткие перерывы. Отлично подойдёт метод Помодоро, о котором я писала в прошлой части.

Также в течение дня сделайте себе большой часовой перерыв. Или два перерыва по полчаса. И не забывайте выделять время на обед и перекусы! Это "топливо" для вашего мозга и обязательное условие успешной подготовки.

## 5) Придумайте себе мотивацию.

Она может быть как отрицательной, так и положительной. Смотря что вас больше мотивирует - неприятные последствия (и возможность их избежать) или приятные бонусы, которые вы получите за успешно сданный экзамен.

Вы также можете продумать себе "мини-мотивации" на день - небольшие награды за выученный материал.

Вот несколько идей:

- побалуйте себя чем-нибудь вкусненьким;
- посмотрите серию любимого сериала (только не увлекайтесь сильно! А то опомнитесь уже глубокой ночью с кучей невыученных билетов);
- пообещайте себе купить какую-то вещь, покупку которой вы давно откладывали;
- послушайте любимую музыку
- представьте, что вы уже всё выучили и успешно сдали экзамен;
- а теперь наоборот - представьте, что вы завалили экзамен (уже чувствуете желание поскорее всё выучить?:)

## **6) Избавьтесь от внешних раздражителей.**

Или хотя бы сократите их по максимуму. Переведите телефон в беззвучный режим. А лучше вообще уберите его подальше. Потому что рука нет-нет да и будет предательски тянуться к нему, чтобы пролистать ленту в Инстаграме (по себе знаю:)

Если вы живёте с родителями или соседями в общежитии, попросите их не отвлекать вас. Договоритесь, что они не будут заходить к вам в комнату и обращаться по несрочным вопросам. Вам нужна максимальная концентрация.

Если используете при подготовке ноутбук или планшет, не открывайте посторонние сайты и соцсети. Иначе к концу дня обнаружите, что досматриваете новое интервью Дудя, а половина вопросов так и осталась невыученной.

## **7) Обязательно выделяйте время на повторение!**

Иначе на следующий день рискуете проснуться с пустой головой. Повторение - это залог успешного и надёжного запоминания информации. Подробнее о повторении я расскажу в последнем разделе этого гайда.

# НОЧЬ ПЕРЕД ЭКЗАМЕНОМ



Если вы начали готовиться заранее, у вас только одна задача на эту ночь - СПАТЬ. А вот если вы только сейчас вспомнили про экзамен... Значит, следующие советы для вас.

## **С чего начать?**

### **1) Не паникуйте.**

Серьёзно - какой смысл? Да, это достаточно стрессовая ситуация. Но выйти из неё поможет только ясный ум, спокойствие и чёткий план. Поэтому...

### **2) Определитесь с приоритетами.**

Будем реалистами - если вы ни разу не посещали предмет, выучить ВСЁ за одну ночь вряд ли удастся. Но можно выучить самое главное - ключевые моменты из каждой темы.

Если у вас есть знакомые со старших курсов, можно обратиться за помощью к ним. Возможно, они подскажут, какие темы у этого преподавателя "любимые" и на что он чаще всего делает упор во время экзамена.

Задача упрощается ещё больше, если у вас есть список вопросов или билеты. Сначала постарайтесь выучить по одному вопросу из каждого билета - так вы точно обеспечите себе зачёт. Потом, если останутся силы и время, можно выучить остальные вопросы.

## **Хорошо, а что дальше?**

### **3) Используйте мнемонические приёмы.**

Как я уже говорила, мнемоника - это настоящая палочка-выручалочка для нашего мозга. С её помощью можно легко запоминать огромное количество информации и без труда "доставать" её из памяти при необходимости.

### **4) Поспите.**

Обязательно нужно поспать - хотя бы 1,5 или 3 часа. Именно во сне происходит обработка и усвоение информации.

Постарайтесь поспать именно 1,5 или 3 часа, потому что для человека характерен 1,5-часовой цикл сна. После него легче просыпаться и в целом отдых получается качественней.

Перед сном лучше повторить самую важную информацию (и тут нам вновь пригодятся тезисы, о которых я говорила ранее). Процесс обработки продолжится во сне и вы запомните её лучше.

# Как сосредоточиться, когда очень хочется спать?



Если обстоятельства сложились таким образом, что вам приходится учить всё за одну ночь, в какой-то момент вас начнёт неодолимо клонить в сон.

## **1) Свежий воздух.**

Духота провоцирует сонное состояние. Поэтому позаботьтесь о том, чтобы в комнате всегда было свежо. Регулярно проветривайте или держите окна открытыми всегда.

Если у вас есть балкон, можно устроить себе небольшую “прогулку”. Только не забудьте тепло одеться! Проснуться на следующее утро с выученными вопросами, но с больным горлом будет очень обидно.



## **2) Душ.**

Отличный и универсальный способ взбодриться!

Можете принять душ или ванну с эфирными маслами. Есть такие, которые дают очень хороший и долговременный бодрящий эффект лучше всякого кофе! Например, масло эвкалипта или цитрусовых отлично проясняет сознание, снимает усталость, стимулирует мышление и положительно влияет на способности к запоминанию. Кроме того оно обладает антистрессовым эффектом, что тоже немаловажно во время подготовки к экзамену за одну ночь.

Можно также принять контрастный душ. Он усиливает кровообращение и возвращает силы. Только делать это нужно правильно. Сначала постоит под тёплой водой около пяти минут. Вы должны почувствовать, что разогрелись. Затем смените воду на прохладную (но не холодную!) и продолжайте 40-60 секунд. После этого переходите к горячей воде (но не к кипятку!) на такое же время. Повторите этот цикл три раза и завершите всё холодной водой. Готово - вы вновь готовы грызть гранит науки. А если вы к тому же хорошо "поработаете" мочалкой, потрясающий заряд бодрости гарантирован!

### **3) Больше света.**

Освещение воздействует на биоритмы человека. Это наиболее эффективный сигнал, который отвечает за циркадные ритмы - биологические процессы в организме, связанные со сменой дня и ночи. А значит, можно немного "обмануть" организм и помочь ему бодрствовать в тёмное время суток.

Для этого постарайтесь задействовать всё возможное освещение, которое есть в вашей комнате. Включите верхний свет, торшер, настольную лампу. Лучше всего, если свет в лампах будет белым и холодным - "дневным".

### **4) Грамотный выбор места.**

У большинства людей лучше получается сконцентрироваться, сидя на жесткой поверхности. Потому что, если вы попытаетесь учиться в кровати и в положении лёжа, организм подумает, что вы решили отдохнуть. Уровень концентрации сразу же понизится, и вас начнёт клонить в сон. Чтобы этого не произошло, выбирайте такие места для обучения, где вам будет сложно расслабиться. Например, жёсткий стул.

Однако некоторым больше подходит другой вариант - создать для себя максимально комфортную обстановку. Если вы относите себя к последним, обложитесь мягкими подушками, завернитесь в уютный пледик и приступайте к подготовке.

## 5) Энергетики.

Советую не злоупотреблять этим пунктом. А если без них всё-таки никак, то старайтесь выбирать натуральные энергетические продукты.

Например, кофе и чёрный шоколад. Самое интересное, что кофе с молоком или сгущенкой действует лучше, чем чёрный кофе. Потому что в этом случае вы получаете беспроигрышное сочетание кофеина и углеводов, которые стимулируют работу мозга и обеспечивают бодрость.

Также можно приобрести в аптеке настойку элеутерококка или женьшеня. Только обязательно прочитайте инструкцию по применению и противопоказания. При малейших сомнениях отложите эти средства в сторону. Кроме того имейте в виду, что большинство таких средств хорошо работает, только если начать принимать их заранее - курсами по несколько дней.

И ещё. Помните закон вечеринок? "Главное не смешивать" :) Обязательно вспомните об этом, когда после чашки кофе рука потянется за баночкой энергетика. Иначе все ваши старания по подготовке пойдут прахом. Потому что окажетесь вы не на экзамене, а в больнице.

# МОМЕНТ X - В ОЖИДАНИИ ЭКЗАМЕНА



### **1) Пробежитесь по самым сложным моментам.**

Тут вам как раз помогут тезисы, которые я вам советовала выделять. Хотя и говорят, что перед смертью не надышишься, это всё равно увеличит шансы на успех. Информация задержится в вашей кратковременной памяти и с большой вероятностью в нужный момент “всплывёт” на экзамене.

### **2) Обсудите с одногруппниками сложные моменты.**

Считается, что один из лучших способов запомнить информацию - объяснить её кому-то другому. Поэтому таким образом вы и одногруппникам поможете, и сами ещё раз повторите и закрепите в своей памяти нужные факты.

А если вы сами запутались в материале и у вас остались некоторые “тёмные пятна”, обсуждение с одногруппниками - отличная возможность их прояснить.

### **3) Постарайтесь расслабиться.**

Подумайте о том, что вы сделали всё, что могли. Осталось лишь успешно ответить на экзамене (сущий пустяк). Если вы старались следовать всем советам из этого гайда, у вас с большой вероятностью получилось подготовиться максимально хорошо. Поэтому - всё получится. Я вас верю!

Остался только один момент, о котором я хочу вам рассказать. Но от него зависит половина успеха, поэтому читайте внимательно!

# КАК ПРАВИЛЬНО ПОВТОРЯТЬ



Я вынесла эту информацию в отдельный раздел, потому что это ключевой момент любой подготовки. Наш мозг - очень умный орган. Он считает, что информация, которой мы не пользуемся, лишь засоряет память, и оперативно от неё избавляется.

Поэтому, если в процессе обучения мы не повторяем изученные факты, тем самым мы даём мозгу понять, что они не нужны и тратить ресурсы на их запоминание не стоит.

Существует несколько режимов повторения. Но в нашей ситуации подходит только один - максимально оперативный.



### Постарайтесь повторять так:

- первое повторение - сразу после получения информации;
- второе повторение - через 20 минут после первого;
- третье повторение - через 8 часов после второго;
- четвёртое повторение - через 24 часа после третьего

Помните, что повторение должно быть **активным**, а не **механическим**. Оно должно сопровождаться осмыслением информации. Для этого придумывайте вопросы к изученному материалу и сами на них отвечайте.

Старайтесь **воспроизводить полученную информацию по памяти**, не заглядывая в первоисточник. Если не получается, отметьте на листочке проблемные моменты и вернитесь к ним позже. Если не удалось и во второй раз, можно свериться с первоисточником, чтобы не упустить важные факты.

**Для повторения хорошо подходит метод флеш-карточек.** Можно сделать их самостоятельно или воспользоваться одним из сервисов в Интернете.

# Приложения

---

## Приложение 1. Рецепты

### **Завтрак отличника**

Несколько яиц, сваренных вкрутую, плюс фруктовый салат, заправленный йогуртом. Яйца и йогурт дадут белок, а фрукты - глюкозу и другие полезные вещества.

Овсяная каша с бананом и арахисовой пастой. Овсянка - лидер по содержанию белков, клетчатки, жиров и углеводов. А также содержит витамины А, Е, К и В и минералы: магний, фосфор, йод, железо. Банан стимулирует работу мозга за счёт высокого содержания калия и обеспечивает заряд энергии. Арахисовая паста - очень питательный продукт, который надолго оставит чувство сытости.

## **Лёгкий ужин**

1. Салат с тунцом. Вам понадобится баночка тунца в собственном соку, огурцы, помидоры и консервированная фасоль. Всё это порезать, перемешать и готово! Быстро, вкусно, сытно, но легко. Заправку сделайте по своему вкусу - можно и не добавлять совсем, потому что тунец сам даст сок.

2. Салат с брынзой. Здесь тоже всё просто. Берёте грамм 200 брынзы, болгарский перчик, помидоры и огурцы, режете и перемешиваете. Можно еще добавить любимую зелень и оливки, если любите их.

## Приложение 2. Полезные ресурсы

[Mind24](#) - сервис для составления ментальных карт.

<https://flashcard.online/editor/> - сервис для создания флеш-карточек.

<https://pomodoro-tracker.com> - "Помодоро"-трекер (сервис, который помогает отмерять время по принципу "Помодоро").

<https://shporgen.ru> - сервис для создания онлайн-шпаргалок.